
Sonntag

Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde

Grundlagen, Anwendung, Therapie

Ursel Bühring

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

127 Abbildungen
22 Tabellen

Sonntag Verlag · Stuttgart

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe **dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.
Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. **Jeder Benutzer ist angehalten**, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. **Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.** Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

1. Auflage 2005

Unsere Homepage: www.sonntag-verlag.de

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe
Umschlagfotos: Ursel Bühring, Freiburg;
Angelika Lutz / PIXELIO
Satz: Sommer Druck, 91555 Feuchtwangen
Satzsystem: Arbortext APP-Desktop 9.1 Unicode M060
Druck: Grafisches Centrum Cuno, Calbe

ISBN 978-3-8304-9163-7 1 2 3 4 5 6

Inhalt

Verzeichnis der Abkürzungen

(0)	Nullmonographie der Kommission E
äth.	ätherisch
bzgl.	bezüglich
b.B.	bei Bedarf
Btm	Betäubungsmittel
Ca	Calcium
Drg.	Dragees
EL	Esslöffel (gestrichen)
Fe	Eisen (Ferrum)
Glob.	(homöopathische) Globuli
griech.	griechisch
K	Kalium
Kps.	Kapseln
l	Liter
lat.	lateinisch
Lsg.	Lösung
(M)	Positivmonographie der Kommission E
Mg	Magnesium
Min.	Minuten
N	Stickstoff
(N)	Negativmonographie der Kommission E
NSAR	Nichtsteroidale Antirheumatika
P	Phosphor
P.A.	Pyrrolizidin-Alkaloide
Plv.	Pulver
PMS	Prämenstruelles Syndrom
S	Schwefel (Sulfur)
Si	Kieselsäure (Silicium)
s.Kap.	siehe Kapitel
sog.	sogenannt
Std.	Stunden
Tbl.	Tabletten
tägl.	täglich
TL	Teelöffel (gestrichen)
Tr.	Tropfen
u.a.	unter anderem / und andere
u.v.m.	und vieles mehr
v.a.	vor allem

Zeichenerklärung:

 Praxis-Beispiele

* verschreibungspflichtig

Innerhalb der Textblöcke wurden relevante Pflanzen zugunsten schneller Auffindbarkeit in **grüner Schrift** gesetzt.

Geleitwort

Das Heilpflanzenbuch von Ursel Bühring erscheint genau zum richtigen Zeitpunkt. Denn trotz einer uralten Heilpflanzentradition (über 60 000 Jahre!) und trotz modernster wissenschaftlicher Beweise der Wirksamkeit von Heilpflanzen wurde durch die neue Gesundheitsreform dieser Zweig der Medizin vernachlässigt mit der Folge, dass viele Arzneipflanzenzubereitungen nicht mehr erstattet werden. Was Sie als Therapeuten auch dadurch trifft, dass viele, selbst jahrelang in der Praxis bewährte Präparate vom Markt verschwinden. Andererseits führt dies dazu, dass aus Kostengründen viele Patienten eher zu den für sie günstigeren chemischen Mitteln greifen, trotz ihrer zum Teil erheblichen Nebenwirkungen.

Guter Rat ist gefragt. Und genau diesen bietet das vorliegende Buch an. Die Phytotherapie ist fester Bestandteil der naturheilkundlichen Praxis. Es könnte sein, dass, wie so oft im Leben, das Ärgerliche plötzlich ein ganz neues Gesicht bekommt – dass die Widersacher einer guten Angelegenheit – hier der Naturheilkunde –, ohne es zu wollen, ihr den größten Dienst erweisen. Denn nun treten diejenigen auf den Plan, denen die Heilpflanzenkunde wirklich am Herzen liegt.

Frau Bührings Buch ist nicht nur sehr lebendig geschrieben, sondern versetzt den Leser in die Lage, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen. Therapeuten wie Laien können sich in diesem so überschaubar angelegten Text problemlos zurechtfinden und entdecken schnell die gewünschten Angaben für ihre derzeitigen Beschwerden und die entsprechenden Heilpflanzen. Durch die brillante Art, zu schreiben und zu erklären, werden die Leser motiviert, neugierig zu bleiben und möglichst schnell Hilfe in diesem Buch zu finden.

Aber das Schönste von allem ist, dass wir angeregt werden, unseren eigenen Heilpflanzenvorrat für ein ganzes Jahr zu sammeln, zu trocknen und aufzubewahren.

Ich wünsche dem Leser dieses wundervollen Buches gute Therapieerfolge, immer neue Entdeckerfreuden und eine von Jahr zu Jahr zunehmende Gesundheit und Fröhlichkeit durch das Leben in und mit der Natur.

Essen, im Sommer 2004

Dr. med. Veronica Carstens
Fachärztin für Innere Medizin
und Homöopathie

Geleitwort

In dem Begriff „Phytotherapie“ ist nicht nur die Pflanze, sondern auch das Wort „Theos: Gott“ verborgen, das heißt: Wir vermögen, oft staunend, in der Natur ein höheres Prinzip zu erkennen. Die Phytotherapie befasst sich neben der Bewegungs-, Ernährungs- und der Hydrotherapie mit der Natur des Menschen, die auch im Mittelpunkt des Interesses von Naturheilkundlern und Naturwissenschaftlern steht. Seit dem Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelte sich, insbesondere in Deutschland, eine wissenschaftliche Betrachtung dieser Medizin aus der Natur, welche als die „grüne Apotheke der Welt“ gilt. Genauso wichtig ist es allerdings, sich auch mit der Natur der Medizin zu beschäftigen – nicht in einem akademisch abgehobenen, theoretischen Lehrgebäude, sondern immer in der Anschauung und im Kontakt mit der Pflanze.

Hier hat die Freiburger Heilpflanzenschule mit ihrer Gründerin Ursel Bühring Vorbildliches geleistet, um die verschiedenen Erkenntnisstränge zusammenzuführen und, was eine Besonderheit der Schule darstellt, an der Pflanze erfahrbar zu machen. Frau Bühring versteht es, die rationale Phytotherapie im Rahmen der evidenzbasierten Medizin mit wichtigen Erkenntnissen aus der Erfahrungsheilkunde (Experience Based Medicine) zu vereinen. Dieser Anspruch spiegelt sich in ihrer umfangreichen Lehrtätigkeit wider sowie in diesem Buch, das ganz praxisnah aus ihrem Unterricht entstanden ist. Es beschreibt die wissenschaftlichen Grundlagen und das praktische Wissen so, dass das Lernen Freude macht.

Dieses „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“ bietet hervorragende Möglichkeiten, Lehrende und Lernende wieder mit der Natur der Pflanzen in Kontakt zu bringen und wirkliches Wissen und Verständnis zu erfahren, und ich wünsche ihm viele Leser, die davon profitieren dürfen.

München, im Sommer 2004

Dr. Erwin Häringer
M.D., Ph.D.

Geleitwort

Es ist mir eine Freude, ein Geleitwort für das Buch von Frau Ursel Bühring zu schreiben, denn es ist derzeit das beste Buch zum Thema, das ich kenne; das ausführlichste, umfangreichste, genaueste und praktikabelste. In den 40 Jahren meiner phytotherapeutisch ausgerichteten Praxis und den 15 Jahren Mitarbeit in der Kommission E habe ich rund um die Phytotherapie vieles gehört, gesehen und erlebt, und ich möchte mir durchaus ein Urteil erlauben. Lassen Sie mich das begründen:

Die zahlreiche phytotherapeutische Literatur scheint momentan in drei Kategorien zu zerfallen:

Zum einen ist da eine Reihe von wissenschaftlichen Fachbüchern, die zwar eine umfangreiche Datenlage vorweisen, in deren Büchern aber leider die tägliche Praxis häufig außen vor gelassen wird.

Dann gibt es die Flut von phytotherapeutischen Ratgebern und Arzneipflanzenbüchern auf dem Markt, nett, reich bebildert, teilweise aufwendig gestaltet, doch oft unkritisch und „schwerelos". Aber was Gewicht hat, ist nun einmal schwer – oder?

Die esoterische Pflanzenliteratur ist gut gemeint, aber für die Praxis zum größten Teil unbrauchbar: Magisches und Okkultes, Wundermittel aus fernen Ländern, Altes und Obskures sonderzahl klingt zwar durchaus interessant, doch damit arbeiten kann man nicht, und schon gar nicht ein Praxisschild über Jahrzehnte an der Haustüre halten.

Das vorliegende Buch geht über diese Kategorien hinaus. Als seriöse Empirikerin verbindet Frau Bühring Altes mit Neuem, bleibt dabei aber immer auf dem Boden der Tatsachen. Sie ist, wie es schon Paracelsus forderte, den Erfahrungsweg gegangen und berichtet nicht nur, was der sogenannten Wissenschaftlichkeit entgeht, sondern auch, was diese entbehrt. Über Jahre beobachte ich nun ihren Weg – und kenne nur ganz wenige, die sich so engagiert in dieses Gebiet hineinbegeben haben.

Diesem Werk ist ein gutes Schicksal zu wünschen!

München, im Sommer 2004

Josef Karl
Heilpraktiker, Phytotherapeut
Ehemaliges Mitglied der Kommission E

Vorwort zur 2. Auflage

Inzwischen halten Sie die 2. Auflage in Händen und profitieren davon, dass das Buch zwischenzeitlich vielfachst in Gebrauch war. Fehlerteufelchen konnten (hoffentlich weitgehendst!) beseitigt, was fehlte, eingefügt, und was zu viel war, gestrichen werden. Da Wissenschaft und Medizin wie die Natur einem steten Wandel unterzogen sind, gab es viele Änderungen – aber auch Bereicherungen.

An dieser Stelle möchte ich all den vielen Menschen, die dieser neuen Auflage zu einer weiteren „Blüte" verholfen haben, ganz herzlich danken, vor allem meinen beiden Dozentinnen, Helga Ell-Beiser und Michaela Girsch, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Schule sowie Ulrike Marquardt vom Sonntag Verlag und meiner Lektorin Sonja Hinte.

Ganz herzlich danken möchte ich auch Frau Dr. Conwitha Lapke für das Überarbeiten des Wirkstoff-Kapitels; sie ist nicht nur Biochemikerin mit kompetentem Fachwissen, sie besitzt auch beim Unterrichten eine herrlich erfrischende Art, komplizierte Sachverhalte gut verständlich und humorvoll (ja, das ist auch bei „Chemie" möglich!) darzustellen.

Freiburg, im Oktober 2008

Ursel Bühring

Vorwort zur 1. Auflage

Heilen mit Pflanzen ist der ursprünglichste Weg zu heilen und er hat sich seit Jahrtausenden bewährt. Die Pflanzen – ihre Gestalt, ihr Duft, ihre Geschichte, die Art ihrer vielgestaltigen Botschaften und ihre lebensspendende (Heil-)Kraft – haben mich immer schon in ihren Bann gezogen. Bereits als Kind war es selbstverständlich für mich, Löwenzahn für einen Salat zu sammeln oder Spitzwegerich bei Wunden aufzutragen. Die Liebe zu Pflanzen hat mich durch Wiesen und Wälder geführt, meine Neugier genährt, mehr und mehr wissen zu wollen und alles anzufassen und auszuprobieren, um wirklich zu begreifen und zu verstehen. Ich habe erfahren, geschmeckt und probiert, habe ältere Menschen befragt (was man heute „Feldforschung" nennt) – und dabei viel mehr in Erfahrung bringen können, als ich es je über Bücher vermocht hätte.

1982, zu Beginn meiner Heilpraktikerausbildung, hatte ich dann ein Schlüsselerlebnis, das eine Wende in mein Leben bringen sollte: Eine Freundin erzählte mir von ihrer Tochter Sophia. Diese war als Baby so schwer an einem Virus erkrankt, dass die Ärzte der Uniklinik sie schließlich aufgegeben haben. Die Mutter nahm die Kleine (gegen ärztlichen Rat und auf eigene Verantwortung) mit nach Hause und zog sie mit der Pastinake auf, einer kohlenhydratreichen Wurzel, die das Kind als einzige Speise vertragen konnte. Heute ist Sophia eine gesunde junge Frau, Krankenschwester und inzwischen selbst Heilpraktikerin. Sie besuchte u. a. die Ausbildung an der Freiburger Heilpflanzenschule und integriert die Phytotherapie, die ihr selbst das Leben gerettet hatte, in ihre naturheilkundliche Praxis.

Diese Kraft der wilden Kräuter berührte mich so tief, dass ich spürte, dass es an der Zeit war, mein „Erfahrungswissen" auf solide Beine zu stellen. So begann ich, mich intensiv weiterzubilden. Ich las und las und verschlang die Phytoliteratur, besuchte Seminare, Kongresse, Ausbildungen, verwarf so manches und überprüfte das Wissen auch auf seine Praxisrelevanz: Teemischungen z. B. mussten so schmecken, dass sie auch getrunken werden können (was beileibe nicht selbstverständlich ist!).

Schließlich gab ich erste Wildkräuterkurse und Heilpflanzenseminare, und bald kamen Krankenkassen und Kliniken auf mich zu. Mit der Zeit wuchsen meine Erfahrungen und mein Wissen und entwickelten sich, zusammen mit den Rückmeldungen und Erfahrungen der Patienten in der Praxis und in der Klinik, der Freunde, Bekannten und später der Kursteilnehmer, zu einem harmonischen Ganzen.

Als ich im Jahr 1996 die ersten Unterrichtsskripte für die Eröffnung der Freiburger Heilpflanzenschule erarbeitete, wusste ich noch nicht, welche Kreise dies nach sich ziehen würde. Statt dem zaghaften Öffnen einer „Knospe" durfte ich von Anfang an eine volle „Blüte" erleben: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer strömen bis heute aus Deutschland, der Schweiz, Frankreich, Luxemburg, Belgien, Italien und Österreich, und es gibt für alle Kurse Wartelisten. Dass meine Schule so eine positive Resonanz erfährt, beglückt mich bis heute.

Pflanzen brauchen zum Gedeihen ein ordentliches, reichhaltiges Wurzelwerk. Die Wurzeln meiner Schule liegen zum einen in meinem Unterrichtsskript, in dem ich den Lehrstoff „Phytotherapie" völlig neu für einen lebendigen Unterricht aufbereitet habe. Es musste verständlich geschrieben, gut strukturiert und logisch aufgebaut sein und sich als kompetentes Begleitskript und Nachschlagewerk gleichermaßen bewähren. Dieses Skript ist von Ausbildung zu Ausbildung gewachsen, es wurde verändert und auf den neuesten Stand gebracht, manches wieder verworfen, vieles ist dazugekommen und bereichert worden durch Anregungen der Teilnehmer meiner Schule, denen ich hiermit als Erstes herzlich danken möchte, und heute ist daraus dieses Buch entstanden, das Sie, liebe Leserinnen und Leser, nun in der Hand halten.

Der andere Teil des Wurzelwerks meiner Schule ist feiner, ähnlich den zarten nährenden Wurzelhärchen, ohne die kein Baum existieren könnte: Es ist die eingangs schon erwähnte Liebe zu den Pflanzen. Sie ist eine Stütze, ein Elixier und zugleich die „Seele" meiner Schule. Sie erfüllt mich mit steter Energie, verleiht mir Flügel und schenkt

mir die Kraft, diese so schnell gewachsene Institution mit Herz und Freude zu leiten. Diese Begeisterung möchte ich mit anderen teilen – und mitteilen, quasi durch die Sprache der (heilenden) Blumen.

Das „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde" wendet sich an alle interessierten Angehörigen aus Heil- und Pflegeberufen, an Therapeuten und solche, die es werden wollen. Im naturheilkundlich orientierten Praxisalltag gehört die Phytotherapie von jeher zur bewährten Basis. Mit diesem Werk halten Sie ein Lehr- und Praxisbuch und ein Nachschlagewerk zugleich in der Hand, das Sie mit handfestem Wissen und vielen naturheilkundlichen Tipps begleitet. Und ganz nebenbei macht es Lust, zu lernen und das Gelernte umzusetzen. Wenn Sie wollen, können Sie das Heilen mit Pflanzen „Schritt für Schritt" lernen, lebendig, praxisnah und mit Anleitungen zu eigenen Experimenten und zur Selbsterfahrung.

Das Wissen und die praktische eigene Erfahrung – die „Evidence Based Medicine" und die „Experience Based Medicine" – bergen gemeinsam einen so wertvollen Wissensschatz, dass dieser allen zugänglich sein sollte, die daran Interesse haben, Therapeuten wie „Laien". Aus diesem Grund möchte ich genauso interessierte Laien ermutigen, sich in die faszinierende Welt der Heilpflanzen zu begeben, denn Selbstmedikation mit Heilpflanzen hat eine lange Tradition. Durch fachgerechte Heilpflanzenanwendungen könnten viele Menschen ihre Eigenverantwortlichkeit wiedererlangen und leichte Unpässlichkeiten zu Hause selbst „phytotherapieren". Sie können mithilfe dieses Buches ihre Gesundheit „lust- und geschmackvoll" erhalten und Befindlichkeitsstörungen im Vorfeld lindern, bevor (Labor-)Befunde eine Erkrankung aufzeigen. Aus diesem Grund habe ich das Buch so geschrieben, dass es auch für Laien verständlich ist und alle, die sich das Wissen verantwortungsbewusst erarbeitet haben, damit auch arbeiten können. Für ein ausführliches Hintergrundwissen gibt es ausreichend wissenschaftliche Literatur, die weitere Informationen liefern kann.

Die Umsetzung dieses Wissens ist allen zu empfehlen, und es möge Ihnen Freude bereiten. Die „Gründaumigen" unter Ihnen können in die Praxis gehen: Heilsame aromatische Kräuter lassen sich im eigenen Garten oder auf dem Balkon relativ einfach anbauen und ernten, oder Sie erwerben sie bei einer (biologisch arbeitenden) Heilpflanzengärtnerei oder sammeln sie, mit geschulten Augen natürlich, in „freier Wildbahn", d.h. mitten in der Natur.

Eignen Sie sich das Wissen aus diesem Buch an, und lassen Sie sich auf Exkursionen, Kursen oder durch weitere Fachliteratur darin schulen, die Pflanzen wiederzuerkennen. Die Rückverbindung mit der Natur wird nicht nur für Ihren Körper eine Wohltat sein.

Und damit wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Freude beim Lesen, Lernen und Umsetzen.

An dieser Stelle möchte ich mich bedanken für die hilfreiche und engagierte Mitarbeit an meinem zentralen Lebenswerk:

bei meinen Co-Dozentinnen und Mitarbeiterinnen Helga Ell-Beiser und Michaela Girsch für den wertvollen inhaltlichen Austausch, bei meiner Mitarbeiterin Marion Oerding für die kompetente sprachliche Mitgestaltung, bei Dr. Häringer und Josef Karl für die motivierende fachliche Beratung, bei Rudi Beiser (La Luna Kräutermanufaktur) für den Erfahrungsaustausch zum Thema Sammeln und Trocknen, bei meinem Sohn Christian für die geduldige, liebevolle Unterstützung im technischen Bereich und schließlich bei Stephanie Schneider, die die botanischen Namen nach Fehlerteufeln durchsuchte, und bei meinen Lektorinnen Silvia Mensing und Angelika Hein für ihr feines und stilsicheres Gespür.

Freiburg, im Sommer 2004 *Ursel Bühring*

Zur Arbeit mit diesem Buch

Liebe Leser,

um Ihnen zu helfen, den größtmöglichen Nutzen aus der Lektüre meines Buchs zu gewinnen, möchte ich Ihnen gerne die Struktur etwas erläutern.

Das Buch folgt einem klaren Aufbau:

Nach einer kurzen allgemeinen Einführung können Sie gleich „loslegen“: In den **Praxis-Grundlagen** finden Sie aus der Vielfalt der praktischen Anwendungsmöglichkeiten die wichtigsten Zubereitungen aufgeführt mit praxisbewährten Rezepturen zum „Nachmachen“. **Praxis-Beispiele** mit diesem Zeichen sind solche Rezepturen, die im Unterricht der Freiburger Heilpflanzenschule zubereitet werden.

Anschließend werden die einzelnen **Wirkstoffe** dargestellt. Im Unterricht hat es sich bewährt, diesen theoretischen Lehrstoff mit einer Praxiseinheit zu beginnen. Das Erlernte bleibt danach besser im Gedächtnis, da es auch „erfahren“ wurde. Im Kapitel „Heilen mit Pflanzen“ finden sich oft nur Kurzbeschreibungen der Wirkstoffe, so dass Sie im Zweifelsfall immer hier in diesem Kapitel nachschlagen können.

Der Hauptteil des Buchs, das **Heilen mit Pflanzen**, orientiert sich am Unterrichtsplan der Freiburger Heilpflanzenschule. Diese Kombination aus Hintergrundwissen, Theorie, Praxis und Bildern hat sich dort als sehr sinnvoll erwiesen und motiviert und unterstützt das Lernen der Heilpflanzenkunde. Zu Beginn der einzelnen Indikationen finden Sie eine Zusammenfassung vom Unterrichtsstoff der Lektion, gefolgt von Abbildungen der wichtigsten Heilpflanzen zu dem jeweiligen Indikationsgebiet.

Innerhalb dieser Kapitel bieten Ihnen dabei **Pflanzensteckbriefe** zu den einzelnen Heilpflanzen die wichtigsten Informationen über Botanik, Inhaltsstoffe, Anwendung etc. Die einzelnen Pflanzensteckbriefe sind in kleinerer Schrift gedruckt und beginnen jeweils mit dem Namen einer Pflanze, z.B. Mariendistel Silybum marianum Cardui mariani fructus (M).

Sie enthalten in dieser Reihenfolge

- deutschen Namen (z. B. „Mariendistel“),
- botanischen Namen = internationale Bezeichnung (z. B. „Silybum marianum“),
- Rezepturvorschrift inkl. Pflanzenteil = Drogenbezeichnung (z. B. „Cardui mariani fructus“),
- Hinweis auf Monographie der Kommission E (die **nicht** zur Rezepturvorschrift gehört):
  (M) = Positivmonographie,
  (N) = Negativmonographie,
  (0) = Nullmonographie bzw. nicht bearbeitet worden.

Die angegebenen Dosierungen beziehen sich auf die getrockneten Pflanzenteile (Droge) und auf eine gute Wirkstoffqualität der Arzneidrogen. Die Zeile „Kommission E“ gibt den derzeit gültigen Gesetzestext, der von der Kommission E erstellt wurde, wieder (s. Kap. 15).

Die ausführlichen Pflanzensteckbriefe befinden sich jeweils im Kapitel über die Hauptanwendung dieser Pflanze (z. B. „Spitzwegerich“ im Kapitel „Husten“). Die entsprechenden Seitenzahlen sind im Index fett gedruckt. Bei weiteren Anwendungsmöglichkeiten finden sich nur Kurzsteckbriefe oder die Namenszeile der Pflanze (z.B. „Spitzwegerich“ im Kapitel „Hautentzündungen und Ekzeme“).

Um Ihnen das Arbeiten in der Praxis etwas zu erleichtern, habe ich die **„Bewährten Rezepturen“** auf einen Blick zusammengefasst.

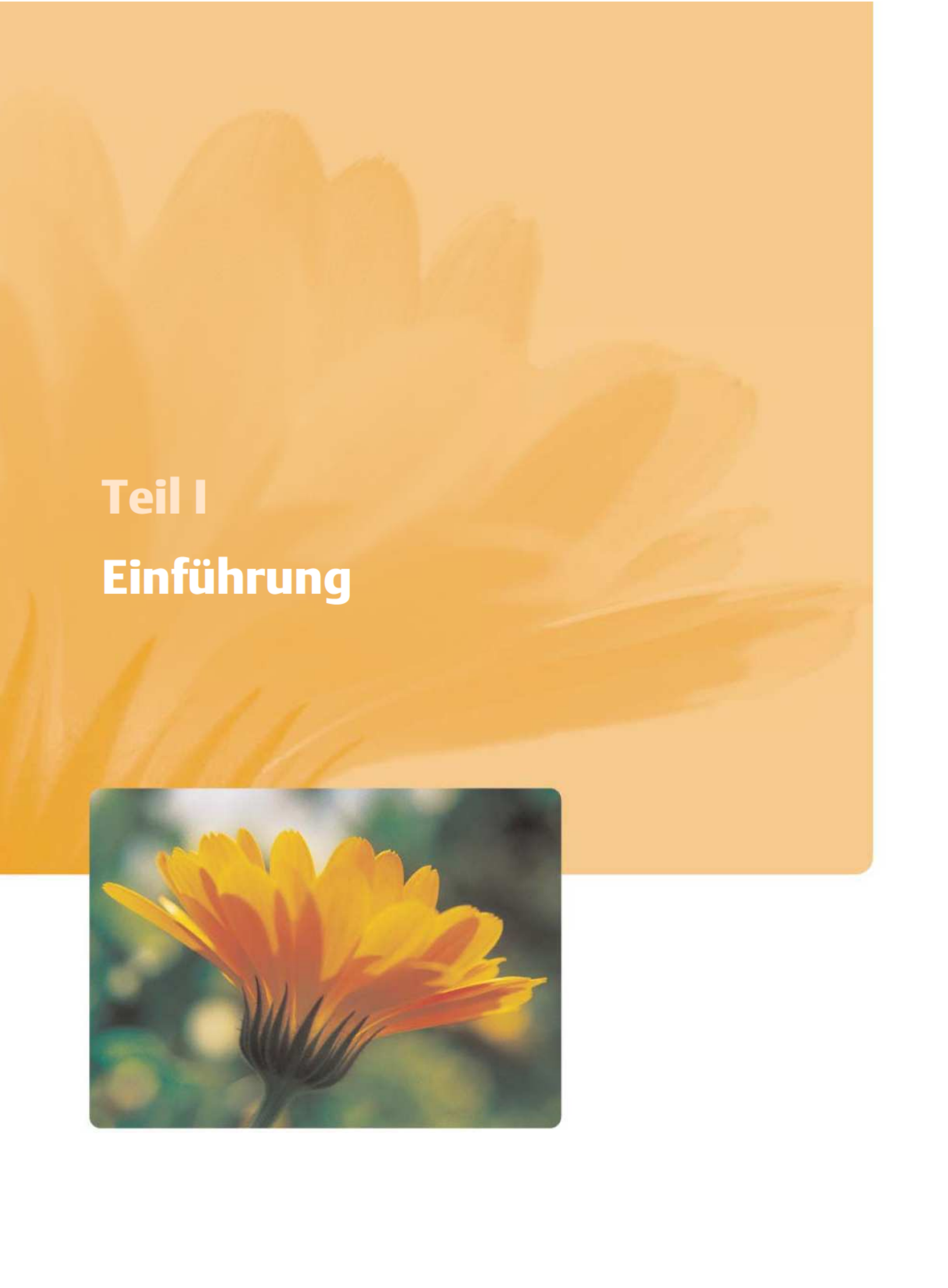
Am Ende der einzelnen Indikationen haben Sie dann die Möglichkeit, Ihr Wissen über die wichtigsten Grundlagen zu überprüfen. Nehmen Sie sich die Zeit, die **Fragen/Repetitorium** zu beantworten. Der Lernerfolg wird Sie ermutigen. Zahlen in Klammern bedeuten die Anzahl der richtigen Antworten. Alle Antworten ergeben sich aus dem Text der Lektion. Aus diesem Grund wurden den Fragen von mir auch absichtlich keine Antworten zugeordnet – denn es ist viel sinnvoller, die Lektion zu wiederholen, wenn Sie sich noch nicht sicher sein sollten.

Im **Anhang** schließlich finden Sie einige Anregungen für weitergehende Praxisanwendungen. Auch wenn diese vielleicht nicht im „klassischen“ Verständnis von Phytotherapie gelehrt werden, run-

den sie das Verständnis von und die Verbindung zur Heilpflanzenkunde ab.

Wir haben uns sehr bemüht, die Angaben zu den genannten **Fertigarzneimitteln** zum Zeitpunkt der Drucklegung dem aktuellen Stand anzupassen. Die für eine große Zahl von pflanzlichen Arzneimitteln laufenden Nachzulassungsverfahren führen jedoch ständig zu Änderungen in diesem Bereich. Es ist daher möglich, dass einige der genannten Präparate später nicht mehr oder nur noch mit geänderter Zusammensetzung erhältlich sind. Wir empfehlen daher, insbesondere wenn der Name des Präparats geändert wurde (z. B. Zusatz von „N", „neu" oder „mono"), sich vor dem Kauf zu vergewissern bzw. von der Apotheke bestätigen zu lassen, dass die gewünschte Pflanze noch in diesem Arzneimittel enthalten ist.

Nun wünsche ich Ihnen eine lehrreiche und inspirierende Lektüre. Und vergessen Sie dabei bitte auch nicht, dass ganzheitliches Lernen alle Sinne beinhaltet. Der Gang in die freie Natur gehört als Erholungspause oder Exkursion ganz selbstverständlich dazu, denn „das beste Buch ist die Natur selbst" (Paracelsus).



Teil I

Einführung

1

Die Geschichte der Pflanzenheilkunde

Die Geschichte der Pflanzenheilkunde ist so alt wie die Geschichte der Menschheit und mit ihr aufs Engste verknüpft. Das Wissen unserer Vorfahren ist die Basis der Erfahrungsheilkunde, von der wir heute staunend profitieren dürfen. Dieses Kapitel zeigt Ihnen die wichtigsten (bekannten) Stationen der geschichtlichen Entwicklungen auf. *„Denn die Zukunft fällt nicht aus dem lautlosen Himmel; sie wächst geduldig aus dem Boden, den Jahrtausende bestellten."* Werner Bergengruen

Früher war das Heilen mit Pflanzen in einen soziokulturellen, rituellen Kontext eingebunden, substanzielle und immaterielle Heilkunde waren eins. Sicherlich hatten unsere Vorfahren die Fähigkeit, heilende Kräuter durch eine Art Eingebung unmittelbar und instinktiv zu erkennen und nützliche oder genießbare von schädlichen Pflanzen zu unterscheiden. Im Falle einer Erkrankung mussten sie differenzieren, was ihnen in diesem Fall guttäte; oftmals Pflanzen, von denen sie ansonsten Abstand nahmen, weil sie z. B. zu bitter waren. Die archaisch-animistische Form der Krankheitsauffassung schenkte ihnen im Schlaf und in Träumen, in tiefer Meditation, in der Ekstase oder im Rahmen eines überlieferten Rituals Einsichten über die richtige (Anwendung der) Pflanze. Schamanen, Priesterinnen und andere Heilkundige traten mit (halluzinogenen) Pflanzen in Verbindung, sie sahen die Heilkraft der Pflanzen dank der durch sie wirkenden Göttinnen und Götter gegeben und wussten mit ihrer Hilfe Krankheitsdämonen auszutreiben oder abzuwehren (Apotropaika). Die Pflanzen, die mit ihren Wurzeln tief in die Erde hinein reichen und ihre Stängel und Blüten himmelwärts strecken, galten als eine Art Medium, das die Weisheit der Ewigkeit enthält, das die obere mit der unteren Welt verbindet, das Taglicht mit der Dunkelwelt.

Später wurde dieses Wissen als das Hören und Sagen der Tradition weitergegeben. Mündliche und schriftliche Überlieferungen belegen die Anwendung von Pflanzen als Heilmittel bei Mensch und Tier seit Urzeiten. Immer wieder sind es **Tiere**, die dem Menschen vormachen, wie die Natur heilt; das haben verhaltenswissenschaftliche Untersuchungen zweifelsfrei ergeben. Tiere können keine Krankheiten diagnostizieren, sie entdecken heilkräftige Pflanzen durch Ausprobieren und geben dieses Wissen an ihre Nachkommen weiter. Viele Tiere fressen bei Verdauungsstörungen spezifische Kräuter, die den Verdauungstrakt wieder in Ordnung bringen; das kennt man von Haustieren. Verwundete **Schafe** wälzen sich in Schafgarbe und fressen sie vermehrt, weil sie wundheilend wirkt und den Verdauungstrakt aktiviert. **Gämsen** wälzen sich bei Verletzungen auf dem antibiotisch wirkenden wundheilenden Alpenwegerich. **Feldhasen** benötigen eine reichhaltige „Wildkräuterapotheke" (Thymian, Kamille, Spitzwegerich u.v.m.), ohne die sie an Parasiten zugrunde gehen würden. **Wölfe** fressen bei Darmstörungen Brennnesseln, bis sie sich übergeben können. **Stare** polstern ihre Nester mit Heilkräutern (Bärenklau, Schafgarbe, Wiesenkerbel, Silberweide) aus, um ihre Jungen vor Parasitenbefall zu schützen. **Spatzen** in Kalkutta statteten ihre Nester während einer Malariaepidemie mit frischen Blättern des *Caesalpina-pulcherrima*-Baumes aus, die das gegen Malaria wirksame Chinin enthalten. Kranke **Affen** kauen Rinden, wenn sie Bauchschmerzen haben, oder bittere, haarige Kräuter, die Durchfall verursachen und sie somit von Bandwürmern und Parasiten befreien. Die Kapuzineraffen Costa Ricas reiben sich mit Zitrusfrüchten ein, weil die ätherischen Öle den Juckreiz lindern. Japanische Forscher fanden heraus, dass weibliche Affen im Verlauf ihrer Schwangerschaft vermehrt gerbstoffhaltige Pflanzen fraßen und dadurch weniger Fehlgeburten erlitten. Die Primatologen Richard Wrangham und Jane Goodall entdeckten bei wild lebenden Schimpansen eine regelrechte „Heilkräutersammelkultur". **Bären** pflegen ihre Wunden mit dem Saft der *Osha*-Wurzel, die sie zuvor ausgegraben und ge-

kaut haben, und sie fressen vor der Winterruhe scharfkantiges Gras, um solchermaßen eine Wurmkur durchzuführen. Der **Seehund** wickelt sich mit einer Bandalge ein, wenn er verletzt ist. Sie dient dem Wundverschluss und enthält antibiotische und pilztötende Stoffe. **Rehe** wälzen sich auf einem bestimmten Moos, das keimtötende Stoffe enthält, die eine Wundinfektion verhindern. Dies mögen der Beispiele genug sein, es gäbe noch viele.

Erste Spuren der Anwendung von Arzneipflanzen lassen sich zurückverfolgen bis lange vor unserer Zeitrechnung. In **Shanidar im Irak** wurde von Ralph Solecki zwischen 1951 und 1960 in einer Höhle ein ca. 60 000 Jahre altes Grab entdeckt, in dem die Toten auf Büscheln blühender Heilkräuter gebettet waren. Die Analyse des Blütenstaubs konnte Blütenpollen von 28 verschiedenen Heilpflanzen identifizieren; darunter Schafgarbe, Eibisch, Tausendgüldenkraut und Großer Wegerich, Flockenblume, Greiskraut, Meerträubel, Traubenhyazinthe und Beifuß („Mutter aller Kräuter"), das überall auf den Boden gestreut worden war. Aus dieser Zeit gibt es zwar keine schriftlichen Überlieferungen, aber durch Funde aus prähistorischen Gräbern lassen sich Rückschlüsse ziehen; wobei neue Quellen (Prof. Joao Zilhao / Universität Lissabon im Rahmen eines Vortrags über die Entwicklungsgeschichte des Neandertalers an der Uni Köln) diskutieren, ob dieser reichhaltige Fund nicht ein Proviant von Nagetieren gewesen sei. **In jungsteinzeitlichen Pfahlbauten am Bodensee** fand man Samen von Holunder, Schlehe, Kümmel, Brombeere u. a. Auch **„Ötzi"**, der Steinzeitmensch, trug eine große Anzahl verschiedener Heilkräuter in seinem Köcher mit sich.

3000 v. Chr.

entstanden in Mesopotamien, im „fruchtbaren Halbmond", Keilschrifttexte mit einer Fülle pflanzlicher Rezepturen.

2500 v. Chr.

tauchte der erste schriftliche Beleg einer Ärztin auf, die sich mit Pflanzenheilkunde beschäftigte: **Merit Ptah** aus Ägypten. Die sehr gebildeten ägyptischen Frauen, die in großer Freiheit lebten, erhielten ihre Kenntnisse über die Heilmittelbereitung von den Priestern im Tempel. Die Frauen kurierten ihre Familien selbst und sie reichten vor dem vierten Krankheitstag keinerlei Medizin, um der Natur die Möglichkeit der Selbsthilfe zu lassen.

1900 v. Chr.

Die ersten Überlieferungen der indischen Heilkunde, der **Ayur-Veda** („Lehre vom langen Leben") entstanden. Die ayurvedische Heilkunst wurde erst etwa 700 Jahre später in einem Lehrbuch niedergeschrieben und geht auf den indischen Arzt Susruta zurück. Heilpflanzen, die heute wieder im Mittelpunkt des medizinischen Interesses stehen, wurden hier bereits genutzt, wie z. B. Rauwolfia, Aloe, Sandelholz oder Ingwer, ein bis heute beliebtes Gewürz und viel genutztes Heilmittel.

Den Indern, ständig wilden Tieren ausgesetzt, die sie zugleich verehrten und fürchteten, diente zur Abwehr von Panthern und Tigern ein Pfeilgift aus den Knollen des **Eisenhuts**. Eisenhut lieferte außerdem ein Heilmittel gegen Gicht, Rheumatismus und Neuralgien. Dem **indischen Hanf** huldigte man in Indien mehr als dem Opium. Verbreitet ist es auch heute noch, die Blattspitzen zu kauen, ihn mit Honig, Butter und Gewürzen als Getränk anzusetzen oder in der Wasserpfeife zu rauchen; das erhöht das Lebensgefühl. Die Anhänger Mohammeds, denen der Alkoholgenuss verboten war, nutzten den Hanf später als Ersatzstimulans. Wie von **Herodot** (500 – 424 v. Chr.) berichtet wird, warfen die **Skythen**, ein Volk von den Küsten des Schwarzen Meeres, Hanfsamen auf glühende Steine.

1700 – 1600 v. Chr.

Zu den eindrucksvollsten und umfangreichsten Überlieferungen gehören Funde aus ägyptischen Königsgräbern, die auf ca. 1600 v. Chr. geschätzt werden. Die berühmteste Aufzeichnung ist das **„Papyrus Ebers"** (1874 bei Ausgrabungen entdeckt vom Leipziger Ägyptologen Ebers), worin 877 Rezepte mit zahlreichen Heilpflanzen, wie z. B. Wacholder, Myrrhe, Thymian oder Knoblauch (22 ×), geschrieben stehen. Die Schriftrolle hat eine Länge von über 20 Metern! Auf die gleiche Zeit wird auch die **Kahun-Papyrusrolle** datiert, die sich speziell mit Frauen- und Kinderkrankheiten befasst. Der **Gott** der ägyptischen Heilkunde, *Thot*, wurde als Lotse auf einem Nilschiff dargestellt, als „Ph-ar-maki".

Aus dieser Zeit stammen auch die Keilschriftüberlieferungen des babylonischen Königs **Hammurabi** im Zweistromland: Sein Gesetzbuch enthält eine Fülle an Hinweisen für die Verwendung von Heilpflanzen.

500 – 400 v. Chr.

500 Jahre v. Chr. beschäftigte sich **Pythagoras von Samos** (565 – 480 v. Chr.) mit Heilpflanzen, Diät und einem geordneten Lebensrhythmus zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit: *„… der ganze Himmel ist Harmonie und Zahl."* Eine der herausragenden Größen im Griechenland der Antike war der Wanderarzt **Hippokrates** von Kos (460 – 370 v. Chr.), dessen hippokratischer Eid noch heute jedem Mediziner geläufig ist. Hippokrates gilt als der geistige Vater der modernen Medizin und lehrte, von der Natur zu lernen und Krankheiten mit Heilpflanzen, Wasser, frischer Luft und leichter Kost zu behandeln. Er stellte den Lehrsatz *„Lasst eure Heilmittel Nahrungsmittel sein und eure Nahrungsmittel Heilmittel"* auf und war der Begründer der Säfte- bzw. Konstitutionslehre. Die später von Galen hinzugefügten Temperamente sind uns heute noch bekannt: Choleriker, Sanguiniker, Melancholiker und Phlegmatiker.

350 Jahre v. Chr. verfasste **Theophrast** (371 – 287 v. Chr.), ein Schüler von **Aristoteles**, die „Naturgeschichte der Pflanzen", die etwa 450 verschiedene Heilpflanzen beschreibt.

Mongolische Völker brachten ihre Arzneischätze aus der sibirischen Heimat zu den Griechen. Darunter befand sich die schwarze Nieswurz, hierzulande als Christrose bekannt; eine altbekannte Herzdroge mit digitalisähnlicher Wirkung. Wie aus dem Namen hervorgeht, schätzten die Griechen die Gefährlichkeit der giftigen Pflanze richtig ein: „Helleborus – die tödliche Speise."

200 v. Chr.

wird von vielen herausragenden griechischen Frauen berichtet, die die Heilkunde ausübten; z. B. galt **Helena** als eine bedeutende Heilerin und Kräuterkundige, die bei **Polydamna**, einer ägyptischen Königin, gelernt hatte und viele Kräuterrezepturen beherrschte. Sie gab dem Heldensohn Telemachos den schmerzlindernden Saft „Nepenthes" (mit Haschisch, Schlafmohn u. a.), um ihn die Trauer über die vor Troja gefallenen Gefährten vergessen zu lassen. Inula helenium, der Alant, soll aus den Tränen der Helena entstanden sein, als sie den Verlust des Steuermanns Canopos beklagte. Auch **Pythia**, Priesterin und Orakelsprecherin zu Delphi, beherrschte die Pflanzenheilkunde. Sie saß auf einem Dreifuß, kaute Blätter des dem Apollon geweihten Lorbeers und verkündete ihre Weissagungen in Trance.

Ein bekanntes Wort aus dem **Alten Testament** lautet: *„Gott hat die Kräuter heilsam gemacht und ein Vernünftiger verachtet sie nicht."* Im Alten Testament sind im **3. Buch Mose (Levitikus)** viele Krankheiten und Heilungsvorschläge beschrieben. Zu dieser Zeit wurde aus dem Stamme **Levi** (Sohn Jakobs und Leas) stets der älteste Sohn als Priester berufen. Er war gleichzeitig eine Art Krankheitsberater. Im **„Levitikus"** finden wir z. B. den Rat, der Priester solle einen Aussätzigen nur mit Zedernholz, scharlachfarbener Wolle und Ysop berühren: *„Entsündige mich mit Ysop, dass ich rein sei."* In den Apokryphen ist zu lesen: *„Und Gott sprach zu dem Heilengel: Geh hin und heile das Land …, und lehre die Menschen die Heilkräuter der Erde." „Und Noah schrieb alles auf, was sie ihn lehrten, in ein Buch mit allen Arten der Heilkräuter."* Neben den Priestern besaßen auch Propheten und Seher die Gabe des Heilens. **Jesaja** z. B. befreite den **König Hiskia** mit einem Feigenblatt von seiner Drüsenschwellung. Zum **Passahfest** war es Brauch der Juden, bittere Kräuter zu sich zu nehmen, z. B. Zichorie, Löwenzahn, Lattich und Endivie. Das entspricht heute einer Frühjahrskur.

100 v. Chr.

entstanden zur Zeit der „Streitenden Reiche" die Überlieferungen des legendären Kaisers von China, **Shen-nung**, genannt der „göttliche Ackersmann". Er verfasste zwischen 32 v. Chr. und dem Jahr 10 unserer Zeitrechnung eine pharmakologische Pflanzenheilkunde, das „Pen-ts'ao ching" mit 239 Pflanzendrogen, mit Heilwirkung und Anwendungsmöglichkeiten, empfohlenen Sammelzeiten, Standorten sowie günstigen Gestirnskonstellationen. Shen-nung förderte u. a. die Kultur des Zimtbaums. Das duftende Holz würzte Speisen, half bei Verdauungsstörungen, stillte den Blutfluss der Frauen und stieg als heiliges Räucherwerk vor den Bildern der Ahnen auf. In den schneebedeckten Gipfeln Osttibets wuchsen in 3000 – 4000 m Höhe die Wurzeln des chinesischen **Medizinalrhabarbers**, der zu den „niederen Arzneimitteln" gehörte, die spezifisch zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt wurden. Die „höheren Arzneimittel" dagegen sind niemals giftig und dazu bestimmt, „das Leben zu nähren" und gegen den Alterungsprozess anzukämpfen; dazu wird vor allem Ginseng gezählt, aber auch der Enzian. Der

Medizinalrhabarber gehört zu den ersten Heilmitteln, die über die alte Seidenstraße, über das „Dach der Welt" bis an die Westküste Kleinasiens gelangten. Shen-nungs Heilpflanzenkatalog soll ein venezianischer Goldschmiedesohn und Weltreisender als erster Europäer gesehen haben: Marco Polo. Von ihm stammt die Kunde von dem nie gesehenen Reichtum an duftenden, stärkenden, berauschenden und betäubenden Gewächsen des fernen Landes „Kathai". Die Karawanen konnten nur leichte (aber möglichst kostbare!) Waren mit sich führen, z. B. die Früchte des Sternanis oder Kampfer, das Atmung und Herztätigkeit stimuliert, und Schlafmohn (Opium), aus dessen eingetrocknetem Milchsaft der Mohnköpfe ein schmerzlinderndes Narkotikum gewonnen wurde.

100 n. Chr.

wurde von dem römischen Militärarzt Pedanius **Dioskurides** (40 – 90 v. Chr.), der unter Kaiser Nero lebte, das wohl bedeutendste Heilpflanzenbuch der Antike verfasst. Sein 5-bändiges Werk **„Materia medica"** beschreibt ausführlich etwa 800 Pflanzen und ihre Verwendung. Es soll angeblich auf dem Wissen kräuterkundiger Frauen basieren und war bis ins 15. Jahrhundert für die Pflanzenheilkunde maßgebend. Viele seiner Angaben sind bis heute gültig und manche der Pflanzenporträts von Dioskurides können sich durchaus mit den Erkenntnissen der heutigen Phytotherapie messen. So wurden damals schon Holunderblüten als schweißtreibende Mittel eingesetzt, Tausendgüldenkraut als bittere Medizin und Pfefferminze als ein krampflinderndes und blähungstreibendes Heilkraut. Dioskurides hatte den Nahen Osten, Ägypten und Italien bereist und dabei seine Kenntnisse der Pflanzenwelt vervollständigt. Die bekannteste Handschrift seines Werks (Codex med. gr. 1, „Wiener Dioskurides", entstanden 512 n. Chr.) befindet sich heute in der österreichischen Nationalbibliothek in Wien.

Ungefähr zur gleichen Zeit entstand eine 37-bändige Sammlung von über 2000 Schriften unterschiedlicher Autoren über die Anwendung von Heilpflanzen, darunter auch pflanzenheilkundliches Wissen von Frauen, die von dem berühmten römischen Feldherrn und Geschichtsschreiber **Plinius** der Ältere (23 – 79 n. Chr.) zusammengetragen wurden. Nach seinen Angaben soll z. B. **Aristoteles' Frau** (um 350 v. Chr.) einen großen Anteil der umfangreichen Werke mitverfasst haben. Die Werke von **Dioskurides** und **Plinius** wurden zur wichtigsten Quelle für alle mittelalterlichen Kräuterbuchautoren.

200 n. Chr.

Als bedeutender Mediziner wird der römische Arzt **Claudius Galenos** (129 – 201 n. Chr.) angesehen, der als Leibarzt des **Kaisers Marc Aurel** wirkte. Galenos wurde in Pergamos in Kleinasien geboren und gilt als der Begründer der Pflanzenheilkunde. Auf ihn gehen detaillierte Angaben zur Herstellung von pflanzlichen Destillaten, Tinkturen, Salben usw. zurück: durch „galen"ische Zubereitung entstehen aus Rohdrogen Arzneimittel, die heute noch als **„Galenika"** bezeichnet werden. Von **Oktavia**, der ersten Frau von **Marcus Antonius,** sind häusliche Heilverfahren mit heilenden Kräutern wie Zimt, Kardamom, Rose und Lavendel überliefert.

Von unseren Vorfahren, den **Germanen**, liegen über den Gebrauch von Heilpflanzen nur sehr kärgliche Überlieferungen vor. Das Heilwesen der Germanen entwickelte sich aus ihrem Zusammenleben mit der Natur; astrologische Einflüsse spielten eine große Rolle. Man weiß, dass sie eine sehr differenzierte Kräuterbetrachtung hatten: Es gab Kräuter der Liebesgöttin, die beliebte Hausmittel waren, und „Bärenpflanzen", die kräftigend wirkten im Gegensatz zu „Wolfspflanzen", giftigen Gewächsen, mit denen hauptsächlich Kultpriesterinnen umgingen. **Tacitus** nannte die Weisen Frauen „alrun" = die Allwissende; danach wurde später die Zauberwurzel Alraune benannt. Vorwiegend wurde die Heilkunde von Frauen ausgeübt. An abgelegenen Waldorten hauste das „Wilde Weib" aus dem „hag" = Hecke, die „Hagzissa" oder „Hagesuse" (daraus entwickelte sich das Wort Hexe). Sie gab, gestützt auf uralte Traditionen, die Kenntnisse von Heilpflanzen weiter und bewährte sich in der Pflege Kranker.

Als die **Germanen** später mit den **Römern** in Berührung kamen, übernahmen sie von ihnen auch das Kräuterwissen der Antike.

Die **Kelten**, in der Hallstattzeit vor knapp 3000 Jahren das führende Kulturvolk in Europa, bildeten in ihrer Gemeinschaft Druidinnen und Druiden aus, die aufgrund ihrer Heilkunst überaus angesehen waren. Der Unterricht dauerte bis zu 20 Jahre, und die über 20 000 Verse Lehrstoff durften nur mündlich weitergegeben werden. Die Kelten besa-

ßen beachtliche Kenntnisse in der Kräuterkunde; berühmt geworden ist vor allem das „heiligste Produkt des Pflanzenreichs", die Mistel, die am Neujahrstag unter feierlichem Zeremoniell mit goldener Sichel geschnitten und in einem weißen Tuch aufgefangen wurde, damit sie die Erde nicht berührte.

Neben den antiken Schriftstellern sind es die **Edda** und die **Sagas** isländischer und norwegischer Geschlechter aus dem 10. und 11. Jahrhundert, die in einigen Andeutungen auf die altgermanische Heilkunde hinweisen. *„Pflegen und heilen"*, so heißt es in der **Edda**, *„erhalten uns eines der höchsten Güter, die Gesundheit."*

Das sich ausbreitende Christentum setzte alles daran, heidnische Rituale zu unterbinden bzw. zu überdecken. Für christliche Missionare galten heidnische Priesterinnen und Schamanen als Rivalen. Sie waren wie ihre Kräuter des Teufels, denn Heilung für den sündigen Menschen sei nur im Gebet zu finden. Dadurch wurden die Errungenschaften der Antike auf dem Gebiet der Pflanzenheilkunde verdrängt. Auf der anderen Seite behielten weise Frauen trotz kirchlicher Ächtung ihr Vertrauen auf die lebensspendenden Kräfte althergebrachter Kräuterrezepturen bei. Vermögende Frauen aus der oberen Gesellschaftsschicht, die in ihren Burgen umfangreiche Kräutersammlungen hegten, wurden gleichermaßen um Hilfe aufgesucht wie die „Kräutermarie" in der ärmeren Dorfgemeinschaft.

800 n. Chr.

Im Laufe des 8. Jahrhunderts kam es zur Ausbreitung des Islams (Mohammed 570 – 632); die Heilkunde war seit dieser Zeit stark vom Einfluss arabischer Ärzte geprägt.

Das **Lorscher Arzneibuch** (um 750) ist eines der ältesten deutschen Arzneibücher, das mit seiner Fülle an Arzneipflanzen und der „Selbstbefreiung der Medizin aus christlich-wissenschaftsfeindlicher Bindung" weitreichende Entwicklungen für das Capitulare de villis, den Klostergartenplan St. Gallen, und den „Hortulus", das Kräuterbuch des Abtes Walafrid Strabo, zur Folge hatte. Es beginnt mit einem Angriff auf die Medizinfeindlichkeit des frühchristlichen Abendlandes und verteidigt damit gleichzeitig die antiken, zwangsweise heidnischen Autoren. Heute befindet es sich in der Staatsbibliothek Bamberg. **Karl der Große** (742 – 814) unterwarf die Pflanzenheilkunde staatlicher Kontrolle. Er förderte zum Wohle seines Volkes die Kultivierung von Heilpflanzen in Klostergärten und erließ eine Verordnung, die **„Capitulare de villis"**, nach der über 70 Heil- und Gewürzpflanzen zum Anbau vorgeschrieben waren. Darin heißt es wörtlich: *„Wir wollen, dass man in den Gärten alle diese Kräuter halte: Fenchel, Rosen, Salbei, Raute …"*

Nach dem Niedergang des Römischen Reichs bildeten im europäischen Mittelalter die Klöster ein Refugium für das antike Wissen. Das übrig gebliebene Kräuterwissen suchte Unterschlupf in der Kirche. Zunehmend waren es jetzt Mönche, die damit arbeiteten. In der Zeit vom 8.–13. Jahrhundert galten die Klöster als Hüter der Wissenschaft. Die medizinischen Wissenschaften wurden in den Klöstern durch Studieren und Abschreiben der alten Kräuterbücher gepflegt, die alten Schriften wurden quasi „kopiert" und so vor dem Verlust bewahrt. Daraus entstand die sogenannte **„Mönchs- oder Klostermedizin"**. Der erste Plan zur Anlage eines Kräutergartens findet sich auf dem Bauplan des **Klosters von St. Gallen**. Die Räume, in denen die Heilkräuter aufbewahrt wurden, hießen damals **„apotheca"**. Viele Mönche übten außerdem selbst die Heilkunde mit den Kräutermitteln aus, an erster Stelle der Orden der **Benediktiner**.

Eine wunderbar kundige und gelungene Aufzählung von Heilkräutern stammt vom **Abt Walafrid Strabo** (809 – 849), dem „Schieler". Er wurde im Jahr 847 Abt des berühmten Benediktinerklosters Reichenau am Bodensee. In seinem bekannten **„Hortulus"**, einem Lehrgedicht über den Gartenbau, werden 23 Heilpflanzen in Versform beschrieben, in 444 wohlklingenden Hexametern verfasst, die zu lesen eine Wonne ist.

1100 n. Chr.

lebte der bedeutendste persische Mediziner: **Abu Ali Ibn Sina**, auch **Avicenna** genannt (980 – 1037). Er war Arzt und Philosoph, ein profunder Kenner tropischer Drogen und führte sie in den europäischen Arzneischatz ein. Vom 11. Jahrhundert an wurden die arabischen Arzneipflanzen weltberühmt, besonders Gewürzpflanzen spielten erstmals eine große Rolle, so auch die **Lotuspflanze**: Die Wurzel, zu Suppe verarbeitet, hilft gegen Schlafstörungen, die bitteren Samen regulieren die Verdauung, die Blätter dienen als Verpackungsmaterial. Ein reger Austausch über Heilpflanzen fand

zwischen den verschiedenen Kulturen statt; den Hauptantrieb dazu gaben die Kreuzzüge.

Das medizinische Wissen wurde ausgebaut in der **Schule von Salerno**, der ersten abendländischen Hochschule im großen Stil. An dieser Schule, die ungewöhnlicherweise auch Frauen zuließ, wirkte eine Frau namens **Trotula** (gest. 1097). Sie hatte die antiken Lehren ausführlich erforscht und bewertete sie kritisch. Die gängigen Lehrmeinungen erweiterte sie um ihre eigenen Erkenntnisse. In ihrem Werk über Gynäkologie und Geburtshilfe **„Passionibus Mulierum Curandorum"**, das bis ins 17. Jahrhundert als die am meisten gelesene Schrift über Frauenmedizin galt, beschreibt sie u. a. ihre Ansicht, dass Frauen am besten von Frauen behandelt werden. Sie war eine Verfechterin ganzheitlicher Medizin. Hochschwangeren empfahl sie u. a., nur leichte Kost zu sich zu nehmen, oft zu baden und den Unterleib mit Veilchenöl zu massieren. Gegen geschwollene Knöchel verordnete sie Rosenöl, bei Verdauungsbeschwerden Minze. Gelehrte in der Renaissance änderten später ihren Namen in die männliche Form **„Trotus"** um, weil es als undenkbar galt, die Schriften einer Frau als Lehrbasis anzuerkennen.

1200 n. Chr.

lebte **Hildegard von Bingen** (1098 – 1179), die bis heute als eine der bemerkenswertesten Frauen des Hochmittelalters gilt. Schon mit acht Jahren trat sie in ein Benediktinerinnenkloster ein. Sie gab erstmals eine Heilmittellehre heraus, die auch aus dem Volk überliefert und nicht nur den Denkern der Antike nachempfunden war. In ihrer neunbändigen **„Physica"** beschreibt sie viele in Mitteleuropa heimische Pflanzen, die nicht aus dem Mittelmeergebiet kamen und bis dahin in den Schriften der Antike weitgehend unerwähnt waren. Dadurch erweiterte sie das damalige Wissen um Heilpflanzen. In ihren Werken **„Physica"** und **„Causae et Curare"** kommt es zu einer Vermischung von antikem Wissen, christlichem Glauben und germanischem Weltbild. Ihre Bücher wurden zu einem Zeugnis der Volksmedizin des 12. Jahrhunderts. Heute erlebt die „Hildegard-Medizin" einen großen Aufschwung. Viele ihrer Rezepturen sind noch immer gültig, bedürfen aber unbedingt einer sorgfältigen Überprüfung in Bezug auf eine zeitgemäße Anwendung.

1300 Jahre n. Chr.

kam es unter Friedrich II. von Hohenstaufen zur **„Medizinalordnung"**: Ärzte- und Apothekerstand wurden erstmals voneinander getrennt, Arzneimittelpreise festgelegt und die Niederlassungen von Apotheken geregelt – dies hatte in Deutschland die Gründung zahlreicher Apotheken zur Folge. Doch das einfache Volk konnte oft die teuren Behandlungen nicht bezahlen und suchte weiterhin Rat und Beistand bei den weisen Kräuterfrauen.

Neben der Volksmedizin breitete sich die Naturwissenschaft in Deutschland weiter aus. Hierfür stehen die ausführlichen, mehrbändigen botanischen Werke des Dominikanermönchs **Albertus Magnus** (1193 – 1280).

1500 – 1600 n. Chr.

beeinflussten zwei Ereignisse die Weiterentwicklung der Heilkunde: die Entdeckung der Welt, Amerika und Asien, sowie die Entdeckung der Buchdruckerkunst (**Gutenberg**, 1450). Erstmals wurden viele Werke in deutscher Sprache herausgegeben. Damit vollzog sich ein entscheidender Wandel in der Literatur der Kräuterbücher. An die Stelle alter Überlieferungen trat eine neue, auf Naturbeobachtung basierende Kräuterbeschreibung. Die Heilpflanzenbücher zählten bald zu den meistverkauften Büchern überhaupt.

Das erste gedruckte Kräuterbuch in deutscher Sprache hieß **„Garten der Gesundheit"**. In 435 Kapiteln werden hier Heilkräfte von 368 Pflanzen, 25 Tieren und 28 Mineralstoffen beschrieben. Der „Garten der Gesundheit" war für Medizin und Botanik von größter Bedeutung, eine Fundgrube medizinischen Wissens, verfasst von zahlreichen antiken und mittelalterlichen Ärzten. Herausgegeben wurde das Buch 1485 von dem Mainzer Drucker und Verleger **Peter Schöffer**. **Otto Brunfels** (1485 – 1534), zuerst Mönch und später weltlicher Arzt, verfasste das **„Contrafeyt Kreuterbuch"**. **Hieronymus Bock** war protestantischer Pfarrer in Hornbach am Neckar und übte die Heilkunde aus. Er war ein großer Naturbeobachter und beschrieb die Pflanzen naturgetreu und exakt – und er verstand es meisterlich, Wissenschaftliches mit Kurzweiligem zu verbinden. Mit zu den besten Werken zählt das kolorierte Buch des Professors der Medizin **Leonhart Fuchs** (1501 – 1566), das **„New Kreu-**

terbuch". Er lehrte in München, Ingolstadt und zuletzt an der Hochschule Tübingen, später wurde er dort Rektor. Das Buch bestach weniger durch seine Textpassagen denn durch seine 515 betörend schönen, ganzseitigen Pflanzenbilder. Der Straßburger Wundarzt **Hieronymus Brunschwygk** verfasste mehrere Kompendien über Chirurgie und Destillierkunst. Das Buch mit dem meisten Erfolg bei den Lesern schrieb der italienische Arzt **Pierre Andrea Matthioli** (1501–1577). Seine Pflanzenkenntnisse hatte er im Botanischen Garten zu Pisa erworben. 1555 wurde er Leibarzt des Erzherzogs Ferdinand von Prag. Matthiolis Kräuterbücher hatten damals die wohl zahlreichsten Auflagen, weit mehr als 32 000 Exemplare; es ist eine Freude, darin zu schmökern. Auf ihn geht auch das wahrscheinlich berühmteste Herbarium zurück: Sein Kräuterbuch **„De plantis Epitome"** wurde von dem deutschen Botaniker und Arzt **Joachim Kammermeister** (1534–1598), genannt **Camerarius** der Jüngere, übersetzt.

Bis zum 16. Jahrhundert gab es nur in den Städten akademisch gebildete Ärzte, deren Inanspruchnahme für weite Kreise der Bevölkerung zu teuer war. Nachdem die bis zum 14. Jahrhundert in lateinischer Sprache geschriebenen Bücher sich ausschließlich an studierte Ärzte wandten, waren die in der Landessprache geschriebenen späteren Werke auch an die Allgemeinheit gerichtet. Damit gab man sowohl medizinischen Berufen eine Anleitung zur Behandlung an die Hand als auch Laien einen Leitfaden zur Selbstbehandlung. Das zu dieser Zeit geschriebene Buch des **Jakob Theodor von Bergzabern** (1520–1590), der nach seiner Vaterstadt **Tabernaemontanus** genannt wurde, war das **„New Kreuterbuch"**. Im Vorwort zu seinem 1588 erschienenen Buch sind Zielgruppe und Absicht des Werkes genannt: *„Allen Ärzten, Apothekern, Schmieden, Gärtnern, Köchen, Kellnern, Hebammen, Hausvätern und anderen Liebhabern der Arznei nützlich … Es werden große Unkosten gespart, die dem armen und gemeinsamen Manne aufgehen und ansonsten wollen viele lieber sterben, als dass sie einen Medicus berufen, der Kosten und der Mittel halber"*, ein Aufruf also zur Selbstmedikation! **Tabernaemontanus** war Schüler von **Otto Brunfels** und **Hieronymus Bock**. Der 1516 in Zürich geborene **Konrad Gesner** zählt zu den bedeutendsten Naturwissenschaftlern der Schweiz. An der Universität Zürich wurde er Professor für Naturgeschichte; 1565 starb er an der Pest. Aufgrund seines außerordentlich vielseitigen und enzyklopädischen Wissens wurde **Gesner** der **„Plinius"** seiner Zeit genannt. Er arbeitete an einer botanischen Systematik, lange bevor Linné geboren wurde. Der alte Botanische Garten in Zürich, der heute noch reich an Medizinalpflanzen und jederzeit zu besichtigen ist, verdankt ihm sein Entstehen. **Gaspard Bauhin** (1560–1624), Professor der Botanik und Anatomie, hatte in Basel studiert und legte dort einen Garten mit etwa 4000 Pflanzen an und arbeitete an einem neuen, kritischen Kräuterbuch. Für die Botanik heute noch von Bedeutung ist das mehr als 6000 Pflanzen umfassende Buch **„Pinax theatri botanici"**. Das Werk ordnete erstmals das bis dahin existierende Durcheinander der Nomenklatur und der Synonyme der Pflanzennamen in einer methodisch übereinstimmenden, übersichtlichen Form an.

Neben der Buchdruckerkunst sorgten die „Entdeckung" Amerikas 1492, der neue Seeweg nach Indien 1498 und danach der Import von Heilpflanzen aus Übersee für eine Verbreitung des Wissens. Der Frankfurter Stadtarzt **Adam Lonicerus** brachte 1557 ein neu bearbeitetes Kräuterbuch heraus, in dem eine bis dahin in Europa nie gesehene Pflanze erwähnt wird. Es handelte sich um Tabak, der erst 1497 nach Europa gebracht wurde. Damit begann gleichzeitig der Import weiterer bedeutsamer Heilmittel, z. B. Guajakholz und Sarsaparillwurzel gegen die Syphillis oder Chinarinde („Jesuitenpulver") gegen das Wechselfieber (Malaria). In Spanien sammelte der Arzt **Nicolas Monardes** (1493–1578) alle fremdländischen Heilmittel in einem Drogenmuseum. Die wichtigste neuartige Pflanze war für ihn der Perubalsam. Ein portugiesischer Mönch namens **Tristram** beschrieb zu dieser Zeit erstmals die Wirkungen einer Heilpflanze aus den Urwäldern Brasiliens, der Brechwurzel.

Die Zeit der Hexenverfolgung

Aberglaube und Mystik mischten sich in die Kräuterkunde des **Mittelalters** und begünstigten die Kurpfuscher, Quacksalber oder **„Thyriakkrämer"**, die in das Allheilmittel „Theriak" die absurdesten Ingredienzien mischten (s. Kap. 17.3, S. 110). Im Spätmittelalter verdunkelten miserable Ernährungszustände, katastrophale hygienische Verhältnisse, dicht bevölkerte Elendsquartiere und Seuchen das Leben der Menschen.

Zu dieser Zeit betrachtete man Frauen und ihre Kräutermixturen besonders misstrauisch. Zum

einen schienen sie mit ihrem nicht nachvollziehbaren Naturverständnis Unheil über Menschen zu bringen, zum anderen wollten die Männer sich ihre Einnahmen nicht schmälern lassen durch die meist unentgeltlich oder nur gegen geringes Entgelt arbeitenden Frauen. Auch schienen Frauen den „Schwarzen Tod", die Pest, besser zu überstehen. Statt dies auf das Ungleichgewicht durch die unzähligen Kriege zurückzuführen, wurden die Frauen bezichtigt, Männern mit ihren magischen Kräften den Tod zu bringen. Schließlich wurde Frauen gänzlich und unter Androhung von schweren Strafen bis zum Tod untersagt, als Heilerinnen oder Hebammen zu arbeiten. Dass Frauen in der Lage sind, Leben zu nehmen und Leben zu schenken, dass sie gar um die Zusammenhänge der Verhütung wussten, wurde von der Kirche und der weltlichen Herrschaft als Bedrohung angesehen.

Das Wissen über heilende Pflanzen wurde schon immer in der Hauptsache von Frauen getragen und mündlich weitergegeben. Ihre Kenntnisse niederzuschreiben blieb den Frauen dieser Zeit meistens verwehrt. Es war ihnen nicht gestattet, Schreiben, Lesen oder später auch Latein als die Sprache der Gelehrten zu lernen oder an wissenschaftlichen Forschungen teilzuhaben. Zwar finden sich historische Belege über bedeutende Frauen in der Pflanzenheilkunde, doch meist ist ihr Wissen durch patriarchalisches Denken der Schreiber verändert oder verfälscht zu Papier gebracht worden, häufig gekennzeichnet durch Ignoranz oder Verachtung weiblicher Belange. Frauen hatten ein intuitives Naturverständnis, das ihnen eine gewisse Macht verlieh und die Männer verunsicherte. Je mehr sich Männer durch wissenschaftliche Forschung und rationale Betrachtungsweise von den unmittelbaren Naturkräften entfernten, umso stärker entwickelte sich der Argwohn gegenüber Frauen, die diesen Bezug immer beibehielten. Der geschichtliche Verlauf zeigt, dass immer wieder versucht wurde, Frauen durch Ausschluss vom wissenschaftlichen Leben diese Macht zu nehmen.

Das verhängnisvolle christliche Frauenbild des 15. Jahrhunderts bildete den Nährboden für die schreckliche Zeit der Hexenverfolgungen. Zur Aufspürung und Ausrottung der Hexen wurde von der Inquisition ein Handbuch in Auftrag gegeben, das zur Verfolgung und Verurteilung unzähliger Frauen zwischen dem 15. und 17. Jahrhundert führte: der **„Hexenhammer"** oder **„Malleus Maleficarum"**. Die Hetzjagd dehnte sich bald auf jede Frauengestalt aus, die mit Pflanzen Linderung zu schenken suchte, und schließlich auch auf die Heilpflanzen selbst. Es wurde Frauen gänzlich unmöglich gemacht, die Heilkunde auszuüben. „Wenn sich eine Frau anmaßt zu heilen, ohne studiert zu haben, ist sie eine Hexe und muss sterben", steht im Hexenhammer geschrieben, ein perfides Urteil für Frauen, denen ja untersagt war zu studieren! Die letzte Hexenverbrennung in Deutschland fand im Jahr **1775** statt.

Paracelsus

Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493–1541), genannt **Paracelsus**, wurde in Einsiedeln geboren. Sein Vater, Arzt und Chemiker, schenkte dem Knaben schon früh Einblick in die reiche Pflanzenwelt seiner Schweizer Heimat und erweckte sein Interesse an den in der Natur wirkenden Kräften.

Paracelsus wurde vom Rat der Stadt Basel als Stadtarzt berufen; damit verbunden war ein Amt im akademischen Lehrberuf. Er hielt seine Vorlesungen in deutscher Sprache, verkündete seine eigenen Erfahrungen und Lehren und führte seine Studenten auf botanischen Spaziergängen in die Welt der Heilpflanzen ein. *„Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken."* Das war damals sehr ungewöhnlich. Er sprach sich aus gegen eine übermäßige Verwendung fremdländischer Heilpflanzen und war der Überzeugung, dass jedes Land mit seinen eigenen Gewächsen seine eigenen Krankheiten heilt. **Paracelsus'** Größe lässt sich auf seine hermetische Betrachtungsweise zurückführen. Er war ein unermüdlicher Forscher, ein querköpfiger, unruhiger Geist, der sich von nichts und niemandem verbiegen ließ und sich selbst treu blieb. Er war Arzt und Naturwissenschaftler zugleich, er beobachtete genau, experimentierte unablässig und kam, losgelöst von der damaligen Wissenschaft, zu eigenen und teilweise genialen Erkenntnissen. Seine wertvollsten Kenntnisse über Heilmittel verdankte er den als Hexen verschrienen Kräuterweibern und dem fahrenden Volk. Er verbrannte 1527 seine Schrift über die **Pharmaceutika** mit dem Geständnis, er habe „von der Zauberin alles gelernt, was er wisse". Bis zum Jahr 1600 verfasste er über 200 Schriften, darunter eines seiner Hauptwerke: **„Die große Wundarznei"**. Immer galt für ihn der Grundsatz: *„Das Buch der Arznei ist die Natur selbst."* Sein wohl bekanntestes Zitat ist bis heute gültig: *„Alle Dinge sind Gift*

und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist."

Paracelsus starb mit 48 Jahren. Der frühe Tod des großen Arztes wird damit erklärt, dass die jahrelangen Arbeiten mit Quecksilberpräparaten seine Gesundheit nach und nach zerrütteten. Es waren Versuche, unedle Metalle in Gold umzuwandeln, und vor allem die Suche nach der Möglichkeit, aus ihnen Kräfte für Leben und Gesundheit zu gewinnen: *„Denn die Metalle und Steine haben ebenso wie die Wurzeln, Kräuter und Früchte Leben in sich."*

Paracelsus ging bei seinen Pflanzenbeobachtungen weit über eine mechanistische Anschauung hinaus. Für ihn war eine Pflanze immer ein Wesen: *„In jeder Pflanze und in jedem Stock wohnt ein Geist inne, der eine große Kraft verbirgt, die von der Materie nur festgehalten werde. Doch kann man, wenn man die Pflanze an ihrer Signatur genau erkenne, auf deren Heilkräfte schließen."* Paracelsus knüpfte an alte Schriften an, als er die **Signaturenlehre** wieder hoffähig machte. Sie brachte ihn aber in Verruf, da sie als unwissenschaftlich abgetan wurde. Doch Paracelsus' Anschauung griff auf eine alte hermetische Weisheit zurück: *„Wie oben, so unten. Wie innen, so außen."* Die starke Vereinfachung dieser Lehre brachte es mit sich, dass es in der Volksmedizin zu teilweise sehr naiven und oberflächlichen Zuordnungen kam. Paracelsus schaute da schon genauer hin. *„Wunderbare Kräfte liegen in den Arzneien. Kaum würde man es glauben, dass die Natur sie in sich birgt …"*

Für Paracelsus war die **Astronomie**, die damals gleichbedeutend war mit der Astrologie, eine der Grundsäulen der Medizin. Dazu gehörte auch die genaue Beachtung des Standes von Sonne und Mond. Paracelsus war auch Alchimist und wird als Vater der **Spagyrik** bezeichnet. Er bereitete Heilpflanzen durch verschiedene chemische Prozesse auf, indem er sie gären ließ, ein Destillat anfertigte, die Pflanze zu Asche verbrannte und die Endprodukte wieder zusammenführte. *„Trenne und vereine, solve et koagule"* ist ein Grundsatz der **Spagyrik**, in der ein neues Heilmittel entsteht. Paracelsus, der auch der Vorläufer **Hahnemanns** war, zählt zu den großen Wegbereitern der Naturheilkunde.

1700 n. Chr.

Bereits im 15. Jahrhundert besaßen die meisten Apotheken kleinere Kräutergärten, in denen Heilpflanzen mit größter Aufmerksamkeit gehegt und gepflegt wurden. Im 17. Jahrhundert bemühten sich die Apotheker um eine Vertiefung ihrer Kenntnisse, indem sie **Herbationen** unternahmen, gemeinsame Ausflüge in die Natur, oft unter der Führung eines besonders heilpflanzenkundigen Arztes. In Italien begann man angrenzend an die Universitäten botanisch-medizinische Gärten anzulegen; bekannt ist der **Botanische Garten** zu Pisa (1547).

Noch heute existieren in sogenannten „Herbarien" getrocknete, gepresste Pflanzen aus dem 17. und 18. Jahrhundert, teils mit bestens erhaltenen Blütenfarben.

1800 n. Chr.

gab der Arzt und Botaniker **Carl von Linné** (1707–1778) den Pflanzen Gattungs- und Beinamen in lateinischer und griechischer Sprache, „so wie wir Menschen uns mit Vor- und Familiennamen unterscheiden". Es gelang ihm eine **einfache Klassifizierung und Systematisierung** der vielfältigen Pflanzenwelt. Die mit großer Konsequenz eingeführten lateinischen Doppelnamen (binäre Nomenklatur) finden sich in allen Pflanzenbüchern und botanischen Gärten, einschließlich des „L" hinter dem Namen, das zeigt, dass diese Bezeichnung von **Linné** stammt. Linné hat in seinem Leben 3000 Pflanzen (und 5000 Tiere) solcherart beschrieben. Es ist eine universelle, umfassende Namensgebung, denn er hauchte mit dem Namen der Pflanze auch etwas von ihrer Geschichte oder Heilkunde ein, und durch die Verwendung der botanischen Nomenklatur wissen alle Interessierten auf der ganzen Welt, um welche Pflanze es sich handelt.

Unter den Leitsätzen aufstrebender Naturwissenschaften wurde mit der Zeit ein mechanistisches Weltbild geprägt, das die Natur entzauberte und sie mathematisch zu erfassen begann. Waren es früher die Kräuterweiber, Engelmacherinnen oder Hebammen, so interessierten sich in der beginnenden Neuzeit die Wissenschaften für die überlieferte Heilkunde. Nachdem 1775 der englische Arzt und Botaniker **Dr. Withering** die Heilung einer schwer herzkranken Frau mit „Wassersucht" durch den Kräutertee einer einfachen Kräuterfrau miterlebt hatte, ließ er die Teemischung untersuchen

und erkannte aus den 20 Kräutern den Fingerhut als hauptwirksam. Er ließ die herzwirksamen Eigenschaften von Digitalis analysieren und gab damit zugleich den Anstoß, dass volksheilkundliches Wissen in Medizinerkreise Eingang fand.

Die erste genauere Untersuchung pflanzlicher Inhaltsstoffe begann mit der Alkaloidforschung durch die Apotheker **Friedrich Wilhelm Sertürner** (1783–1841), der das Morphin aus dem Schlafmohn entdeckte, und **Karl Friedrich Wilhelm Meissner** (1792–1855); auf ihn geht die Bezeichnung **„Alkaloid"** zurück.

Weitere bedeutende Persönlichkeiten der Pflanzenheilkunde des 18. Jahrhunderts waren **Christoph Wilhelm Hufeland** (1762–1836), der Lehrer von **Samuel Hahnemann**, und **Johann Gottfried Rademacher** (1772–1850), der seine zweibändige „Erfahrungsheillehre" dem Suchen nach spezifischen Heilmitteln für jede Krankheit gewidmet hatte und dessen Wissenschaftsverständnis geradezu modern erscheint. Hufeland knüpfte an die Humoral- oder Viersäftelehre des Hippokrates an und führte den Begriff „Dyskrasie" wieder ein.

Samuel Hahnemann (1755–1843) begründete die **Homöopathie** neu und erhob die **Ähnlichkeitslehre (Simila similibus curentur)** zum Gesetz. In seinem 1810 erschienenen „Organon der rationellen Heilkunde" ist zu lesen: *„Wähle, um sanft, schnell und dauerhaft zu heilen, in jedem Krankheitsfalle eine Arznei, die für sich ein ähnliches Leiden erregen kann, wie sie heilen soll. Die besten Versuche unternimmt der gesunde Arzt an sich selbst. Er weiß am gewissesten, was er an sich selbst wahrgenommen hat, und gewinnt den Eindruck der echten, reinen, untrüglichen Wirkungsarten der einfachen Arzneistoffe …"* Die der Homöopathie eigene Zubereitungsart ist die Gewinnung der rohen Arzneisubstanz vor allem aus frischen Kräutern, aber auch aus tierischen und mineralischen Bestandteilen. Dies hat sich bis heute erhalten und gibt uns die Möglichkeit, Frischpflanzenessenzen (Urtinkturen) aus der Apotheke zu beziehen.

In dieser Zeit stellte **Johann Wolfgang von Goethe** (1749–1832) seine ausführlichen Naturbetrachtungen an; er beschäftigte sich fast lebenslang mit den botanischen Wissenschaften, legte ein umfangreiches Herbarium an und gilt als Entdecker der Metamorphose der Pflanzen. Die von ihm praktizierte Erkenntnismethode war die „anschauende Urteilskraft", in der er der Pflanze vorurteilslos gegenüberstand und sich von der Pflanze ihr ureigenes Wesen mitteilen ließ, zur „sinnlichen Wahrnehmung der Idee".

Der Bauernsohn **Vincenz Prießnitz** (1799–1851) wurde durch seine Wasserbehandlungen als Wunderdoktor berühmt. Unvergleichlich mehr Erfolg mit Wasser als Heilmittel hatte der deutsche Pfarrer **Sebastian Kneipp** (1821–1897). Kneipp ging vor allem von der Heilkraft des Wassers aus, doch ohne die Kräuter wäre sein gesamtes Heilwerk unvollständig. Nach dem Grundsatz *„Wer heilt, hat recht"* lehrte er seine ungewöhnlichen Therapiemethoden zur Abhärtung des Körpers, die bis in die heutige Zeit viele Anhänger gefunden haben. **Wasser- und Kräuterkur** sind als zwei der fünf Grundsäulen in seinen Naturheilverfahren schier untrennbar miteinander verbunden: *„Kein Kräutchen, kein Pulver, das ich nicht selbst versucht und als bewährt befunden habe. Geht hinaus in den Garten Gottes und sammelt die Gaben!"*

Der Schweizer Kräuterpfarrer **Johann Künzli** (1857–1945) veröffentlichte seine reichhaltigen Erfahrungen und erprobten Heilkräuterrezepte in dem Buch **„Chrut und Uchrut"** und betonte: *„Das Pflanzenwissen hat mir fürs praktische Leben mehr genützt als Homer und Virgil."*

Die **anthroposophisch** orientierte Heilpflanzenkunde beruht auf der Theosophie des 18. und 19. Jahrhunderts. **Rudolph Steiner** (1861–1925) hat damit eine Erweiterung der Medizin angestoßen, in der Pflanzen wieder eine ganz eigene Rolle spielen.

Die **Pflanzenheilkunde** bemühte sich damals zusehends, die Ursachen für Krankheiten zu erkennen und diese nicht, wie die Allopathie, zu bekämpfen. Sie distanzierte sich auch mehr und mehr von der Homöopathie und erklärte es frühzeitig zu ihrem Bestreben, den Körper durch Lösung und Ausscheidung von schädlichen Stoffen zu befreien und ihn so mit neuer Kraft auszurüsten und die inneren Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

1900 n. Chr.

Das 20. Jahrhundert ist gekennzeichnet durch die **Industrialisierung** und den „Siegeszug" der Chemie. Die Bedeutung der Pflanzen als Heilmittel begann abzunehmen, als durch die Fortschritte in den Naturwissenschaften die Wirkstoffe vieler Heilpflanzen isoliert und als Reinsubstanzen syn-

thetisiert werden konnten, wie z. B. das Morphin, das die pflanzliche Zubereitung des Opiums ersetzte. Im nächsten Schritt wurden die Strukturen der aus Pflanzen isolierten Substanzen chemisch verändert, um zu wirksameren bzw. besser verträglichen Arzneistoffen zu gelangen. Das bekannteste Beispiel ist die Acetylsalicylsäure, die als Aspirin ihren Siegeszug als Analgetikum antrat und noch heute ihren Platz behauptet, wenn auch mit zusätzlichen Wirkungen und Nebenwirkungen bestückt. Der chemisch hergestellte Stoff verdrängte die Weidenrinde mit ihren aus Salicin- bzw. Salicylalkoholderivaten bestehenden Inhaltsstoffen. Bis dahin war die Weidenrinde eine Arzneidroge, die als „Europäische Fieberrinde" neben der teuren Chinarinde hoch geschätzt war. Heute erfährt sie, nach Auffindung salicinreicher Varietäten, wieder eine Neubelebung.

Doch die jahrtausendealte Lehre von der Heilkraft der Pflanzen überdauerte bis in die heutige Zeit. Immer wieder war der Ruf zu hören: „Zurück zur Natur!", im Sinne einer Neubelebung der Naturheilkunde. Das analytische Denken, das alles Belebte auf Atome und deren Verbindungen zurückführte, geriet in Verruf als ein totes Weltbild, und der Wunsch nach einer „Wiederbeseelung" wurde immer deutlicher vernehmbar.

20. Jahrhundert

„Gesunde Medizin für gesunde Körper" war ein Leitwort im **Dritten Reich**. Die „Medizin aus der Natur" konnte sich in Kriegszeiten unabhängig von Pharmakaimporten machen und war gut zu beschaffen. Die hungernde und kränkelnde Kriegsbevölkerung suchte im Ersten und Zweiten Weltkrieg wieder vermehrt heilende Pflanzen. Frauen und Kinder mussten Heilpflanzen sammeln für die Soldaten an der Front. Im Konzentrationslager in Dachau wurden Heilpflanzen in riesigen Mengen von Häftlingen angebaut, die als billige Arbeitskräfte galten. In Kriegslazaretten wurde mit Kräutern therapiert – etwas anderes gab es nicht. Beste Erfahrungen bezüglich der Wirksamkeit von Arzneipflanzen unter den einfachsten Bedingungen im Lazarett machte damals der Arzt **Dr. Rudolf Fritz Weiß** (1895 – 1991), der auch nach dem Krieg die Therapie mit Arzneipflanzen zu seinem Thema machte. Er gilt als der **„Nestor der Phytotherapie"**; sein Lebensziel war die Anerkennung der Phytotherapie als ein unverzichtbarer Bestandteil der sogenannten Schulmedizin. Er war der Begründer des ersten Lehrstuhls für Phytotherapie, und sein „Lehrbuch der Phytotherapie", erstmals 1943 herausgegeben und bereits in der 10. Auflage, gehört auch heute noch zu den Standardwerken.

Im **20. Jahrhundert** wurde von dem französischen Arzt **Leclerc** (1870 – 1955) der heute gebräuchliche Begriff „Phytotherapie" eingeführt. Damit wurde die Pflanzenheilkunde offiziell als eine eigene Wissenschaft begründet, die sich mit der Anwendung pflanzlicher Heilmittel am kranken Menschen befasst: „Phytotherapie ist Heilung, Linderung und Vorbeugung von Krankheiten bis hin zu Befindensstörungen durch Arzneipflanzen, deren Teile oder Bestandteile sowie deren Zubereitungen."

Im Allgemeinen werden Phytopharmaka weniger zur Anwendung bei schweren oder akuten Erkrankungen eingesetzt, sondern eher zur Gesunderhaltung und Vorbeugung, für leichtere Befindlichkeitsstörungen sowie bei vielerlei chronischen Krankheiten als Begleittherapie. Die Wirkung setzt meistens langsamer ein und ist in der Regel mit weniger Nebenwirkungen verbunden als bei synthetisch hergestellten Arzneimitteln. Am 3.10.1991 wurde vom **„Kuratorium der Gesellschaft für Phytotherapie e. V."** folgende Definition verabschiedet:

> „Phytotherapie ist die Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten bis zu Befindensstörungen durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitung. Die Phytotherapie ist nicht Alternative, sondern Teil der heutigen naturwissenschaftlich orientierten Medizin. Sie schließt therapeutische Lücken und bietet ergänzende oder adjuvante Möglichkeiten bei der Behandlung und Vorbeugung akuter und chronischer Krankheiten."

Mittlerweile sind Phytotherapeutika auf hohem wissenschaftlichem Niveau erforscht. Viele Inhaltsstoffe konnten mittels genauer Analyse- und Messmethoden isoliert und in ihrer Wirksamkeit bestätigt werden. Doppelblinde, randomisierte Studien nach modernen Anforderungen belegen ihre Wirkung. Dieser Weg hat der Phytotherapie zur Anerkennung verholfen und sie zum Gegenstand wissenschaftlicher Forschung gemacht; eine wichtige

Voraussetzung, damit die Arzneipflanzen nicht ganz aus den Apothekenschubladen verschwinden.

Mit dem langen Zeitraum der geschichtlichen Entwicklung vor Augen ist ersichtlich, dass die erst 200 Jahre alte naturwissenschaftliche Ära ohne ihr historisches Fundament nicht hätte entstehen können. Das Erfahrungswissen (Experienced Based Medicine, im Gegensatz zur durch klinische Studien „nachweisgestützten" Evidence Based Medicine) ist die „Mutter" der heutigen Medizin, und jeder Fortschritt basiert auf den Errungenschaften seiner Vorgängerinnen und Vorgänger.

Die Heilkraft von Arzneipflanzen ist unbestritten und wirkt seit Generationen, auch wenn die Wirkprinzipien – noch lange – nicht in allen Fällen mit den gegenwärtigen wissenschaftlichen Methoden nachgewiesen werden können. Es setzt sich die Erkenntnis wieder durch, dass nicht (nur) eine isolierbare chemische Einzelsubstanz der Pflanze heilt, sondern die Vielzahl verschiedener Stoffe, wie wir sie als wunderbares Ganzes nur in der Pflanze selbst finden (s. Kap. 13.2, S. 80). Es gilt zu hoffen, dass Therapeuten aus der langen Geschichte lernen und der Pflanzenheilkunde wieder kundig werden.

2

Die Kommission E

Pflanzliche Arzneimittel genießen heutzutage ein hohes Ansehen; zwei Drittel der Bevölkerung greifen zu Naturheilmitteln. Der ganzheitliche Therapieansatz, wie ihn die Phytotherapie bietet, kommt dem Wunsch nach einer natürlichen und nebenwirkungsarmen Therapie entgegen. Die Bereitschaft für mehr Eigenverantwortung und zur Selbstmedikation ist wieder größer geworden. Die weitverbreitete Ansicht, Phytotherapeutika seien nebenwirkungsfrei, kann allerdings nicht vertreten werden, denn es können toxische, mutagene oder karzinogene Effekte, allergische Reaktionen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten. Nicht zuletzt muss auf die Qualität und Herkunft der Heilpflanzen geachtet werden, denn sie könnten mit Schädlingen, Pilzen, Schwermetallen, Herbiziden oder anderen Giften kontaminiert, verfälscht oder mit anderen Pflanzen verwechselt worden sein. Dieses Kapitel zeigt Ihnen die gesetzlichen Anforderungen auf, damit pflanzliche Arzneimittel sich nicht nur als wirksam erweisen, sondern auch unbedenklich einzunehmen sind.

Geschichte und Ziele der Kommission E

Um die Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit von Arzneimitteln zu garantieren, forderte das sogenannte **zweite Arzneimittelgesetz (2. AMG) von 1976**, das 1978 Gültigkeit erlangte, den Nachweis sowohl der Wirksamkeit als auch der Unbedenklichkeit von Arzneimitteln, gleichgültig ob diese synthetisch hergestellt oder aus Pflanzen sind. Alle, d.h. neu entwickelte sowie bereits als Therapeutika im Handel befindliche Arzneimittel, mussten hinsichtlich der Anforderungen an ihre Zulassung neu überdacht werden.

Zur Beurteilung der **Arzneipflanzen** wurde 1978 vom damaligen Bundesgesundheitsamt (heute Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinalprodukte = BfArM) die **Kommission E** gegründet, eine Sachverständigenkommission, interdisziplinär zusammengesetzt aus sieben verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens. Ihre Aufgabe bestand darin, wissenschaftliches Erkenntnismaterial zu Wirksamkeit und Unbedenklichkeit einer Arzneipflanze und zusätzlich das gesammelte Erfahrungswissen darüber zu überprüfen und daraus eine Art Steckbrief **(Monographie)** für die einzelne Pflanze zu erstellen.

Voraussetzungen für die Zulassung von Arzneimitteln (auch pflanzlichen) sind Nachweise über

- Wirksamkeit,
- pharmazeutische Qualität (analytische Daten),
- Unbedenklichkeit (Ausschluss unerwünschter Wirkungen),
- Informationen über Wirkungen, Nebenwirkungen, Anwendungsempfehlungen, Gegenanzeigen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sowie die empfohlene Dosierung der Heilpflanzen.

Eine **Positivmonographie (M)** wurde an Pflanzen vergeben, für die in klinischen Studien die angegebene Wirkung bestätigt werden konnte und bei denen keine oder allenfalls geringe, vertretbare Nebenwirkungen auftreten.

Eine **Negativmonographie (N)** wurde für Pflanzen erteilt, bei denen die Nebenwirkungen überwiegen, so dass von einer Anwendung als Heilpflanze abgeraten wird, oder weil das wissenschaftliche Erkenntnismaterial für die in Anspruch genommenen Anwendungsgebiete im naturwissenschaftlichen Sinne nicht ausreichend war.

Eine **Nullmonographie (O)** bekamen Pflanzen, für die eine volksmedizinisch beschriebene Wirkung – noch – nicht ausreichend belegt werden konnte,

bei denen aber auch keine schädlichen Wirkungen auftreten. Sie können nach wie vor ohne Bedenken z. B. in Teemischungen zur Verbesserung von Aussehen, Geruch und Geschmack verwendet werden.

In der Zwischenzeit (1978 – 1995) sind für **378 Heilpflanzen**, die in unserem Arzneischatz eine Rolle spielen, Monographien erstellt worden, die teilweise schon wieder überarbeitet wurden. Sie spiegeln den vorhandenen Wissensstand über die betreffende Heilpflanze zum Zeitpunkt der Veröffentlichung wider. 208 Heilpflanzen sind positiv monographiert worden, für 133 der bewerteten Pflanzen haben sich Null- oder Negativmonographien ergeben.

Seit 1995 ist die Monographierung der Pflanzen abgeschlossen. Es werden jedoch ständig Nachbesserungen vorgenommen für Arzneimittel, die die Zulassung noch nicht erreicht haben, wobei die Frist zur Nachzulassung verlängert wurde bis Ende 2008. Werden bis dahin keine ausreichenden Unterlagen für eine Nachzulassung eingereicht, dürfen die Produkte nicht mehr weiter vertrieben werden. „Schlupfloch“ für die Hersteller ist derzeit die Zulassung eines Fertigarzneimittels als Medizinprodukt oder Nahrungsergänzungsmittel.

Die Kommission des BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinalprodukte) wurde neu berufen und hat als Sachverständigenkommission die Aufgabe, neue pflanzliche Arzneimittel auf der Basis der vorhandenen Monographien nach den Kriterien des 2. AMG zu beurteilen. Für die Zukunft ist eine Untersuchung der kombinierten Präparate und Ergänzungen der bisherigen Monographien vorgesehen. Diese Monographien werden von der ESCOP (European Scientific Cooperative for Phytotherapy) in Brüssel weitergeführt und dienen auch zur Zulassung.

Für den Nachweis der Wirksamkeit wird heute vom Gesetzgeber in erster Linie die kontrollierte klinische Studie gefordert. Mittlerweile ist eine ganze Reihe von Phytopharmaka in Bezug auf Wirksamkeit und Unbedenklichkeit auf hohem wissenschaftlichem Niveau untersucht worden. Doppelblinde, randomisierte Studien belegen im Vergleich zu Placebo und Standardtherapeutika eindeutig die Wirksamkeit von pflanzlichen Arzneimitteln. Daraus ist ersichtlich, dass pflanzliche Zubereitungen, in der richtigen Dosierung und für die entsprechende Indikation eingesetzt, den Synthetika hinsichtlich der Wirksamkeit gleichwertig sind.

Die Phytotherapie bietet zweifelsohne wertvolle, wirksame und besonders gut verträgliche Arzneimittel an, um auch in der Schulmedizin eine unverzichtbare Bereicherung der Therapie zu bieten. Die meisten der traditionell erfolgreich eingesetzten Phytopharmaka sind aber nach wie vor ohne Wirksamkeitsnachweis durch klinische Studien. Die Prüfverfahren von Vielstoffgemischen (= Pflanzen) sind im Vergleich zu synthetischen Monosubstanzen schwieriger, teurer und aufwendiger. (Eine Zulassung einschließlich Studien kostet ca. 1 – 3 Millionen Euro!) Dafür bietet die Zulassungsbehörde die Möglichkeit einer Zulassung ohne den Wirksamkeitsnachweis an unter Verzicht auf die Angabe einer Indikation. Sie werden mit dem Vermerk „traditionell angewendet bei …“ oder „kann in der Selbstmedikation sinnvoll sein“ zum Einsatz bei Befindlichkeitsstörungen und leichteren Erkrankungen empfohlen. Nach wie vor werden bei der Bewertung pflanzlicher Arzneimittel Daten der „Erfahrungsmedizin“ mit einbezogen.

Medizinische Richtungen, die in der Auseinandersetzung mit der herkömmlichen Medizin ein eigenes Verständnis von Krankheit und Heilung haben – wie die anthroposophische Medizin oder die Klassische Homöopathie – werden als „besondere Therapierichtungen“ abgegrenzt.

Aktuelle Situation

Inzwischen haben die Monographien der Kommission E wissenschaftliche Bestätigung erfahren. Seit 1992 erstellt die Europäische Union (EU) eigene Monographien, sogenannte **ESCOP-Monographien** (European Scientific Cooperative for Phytotherapy), die internationale Gültigkeit haben und das Ziel verfolgen, den wissenschaftlichen Status der Phytotherapie weiterzuentwickeln. Inzwischen sind 85 Monographien erstellt worden, weitere Monographien sind in Bearbeitung. Sie stützen sich zwar auf die Monographien der Kommission E, sind aber wesentlich ausführlicher und wurden um die Besonderheiten anderer Länder ergänzt. Es besteht eine weltweite Zusammenarbeit mit phytotherapeutischen Einrichtungen anderer Länder.

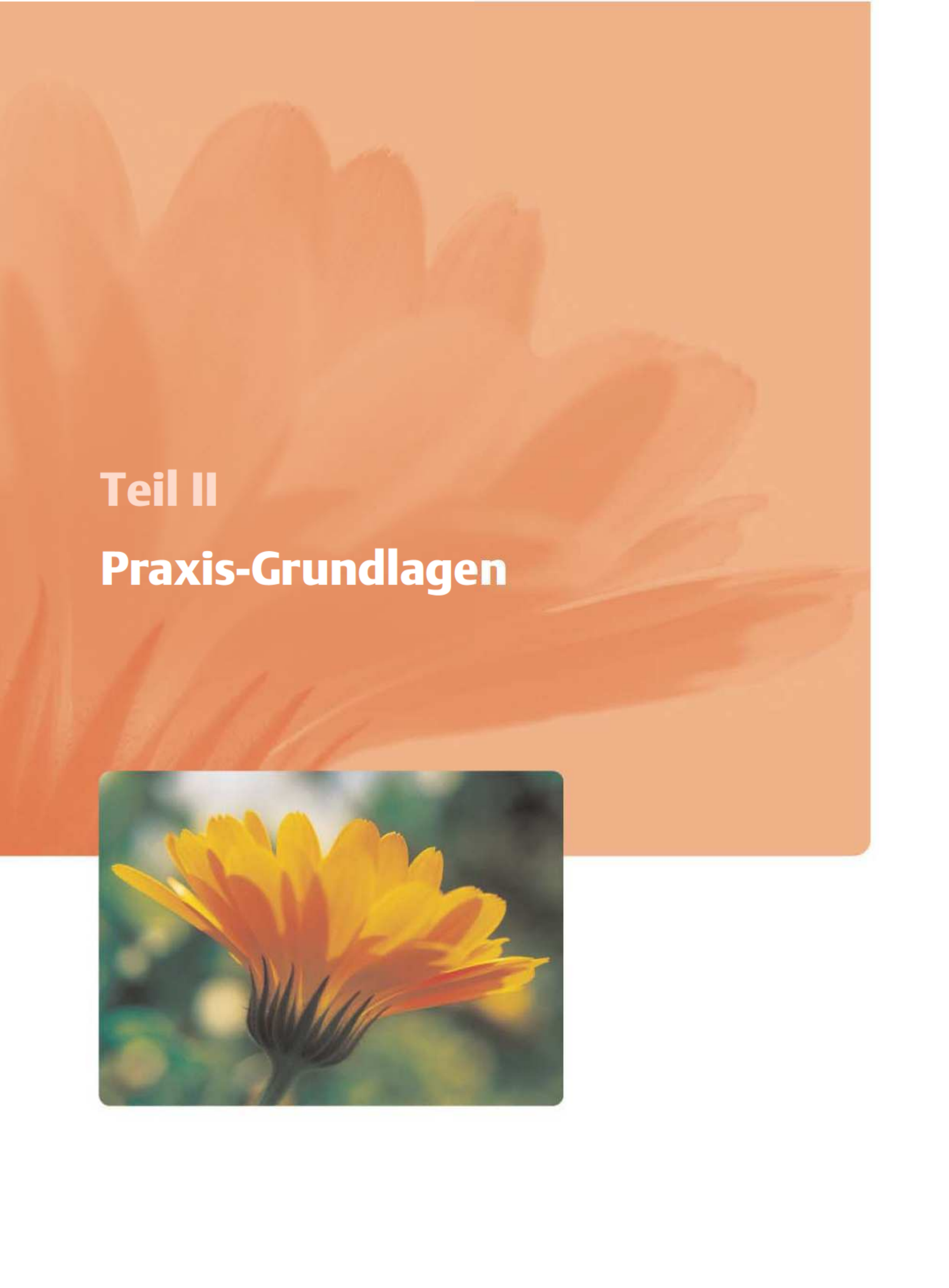
Parallel dazu erarbeitet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) seit 1998 **WHO-Monographien** für häufig verwendete Arzneipflanzen für die pri-

märe medizinische Versorgung im Rahmen des WHO-Programms „Traditionelle Medizin". Bisher wurden 58 Monographien veröffentlicht, weitere 33 wurden verabschiedet, und 32 sind noch in Bearbeitung. Das ehrgeizige Ziel dieser internationalen Organisation wird umschrieben mit „Gesundheit für alle". Prof. Norman R. Farnsworth von der Universität Illinois (Chicago), Experte für Heilkräutertherapien und Medizinbotanik, arbeitet seit 1983 auf diesem Gebiet und wirbt weltweit für neue Möglichkeiten, überlieferte Heilwirkungen von Naturstoffen für künftige Generationen zu erhalten und zu erforschen. Mithilfe des Computersystems „Napralert" (www.napralert.org [Stand: Mai 2008]) und unter der ständigen Auswertung von 6000 verschiedenen wissenschaftlichen Journalen werden weltweit seit 1975 pharmazeutische und volkstümliche Anwendungen von Heilpflanzen gespeichert.

Somit ist das Ziel vieler Mediziner und Wissenschaftler, der Phytotherapie zur wissenschaftlichen Anerkennung zu verhelfen, in greifbare Nähe gerückt, nicht zuletzt aufgrund moderner Untersuchungsmethoden. „Dadurch, dass es jetzt möglich geworden ist, auch Pflanzenextrakte in ihrer Inhaltszusammensetzung und ihrem Wirkprofil zu standardisieren, wird die Phytotherapie rational anwendbar und kann völlig in das Gesamtkonzept der modernen Arzneimitteltherapie integriert werden", referierte Prof. Dr. Hildebert Wagner anlässlich des 3. Internationalen Kongresses für Phytomedizin im Oktober 2000 in München. Die drei Arzneipflanzenkommissionen verdeutlichen das wachsende Interesse an pflanzlichen Arzneimitteln auf internationaler Ebene, wobei Deutschland (noch) eine führende Stellung einnimmt. Es bleibt zu hoffen, dass künftige Einschränkungen durch gesundheitspolitische Maßnahmen (z.B. Herausnahme nicht verschreibungspflichtiger Arzneimittel aus der Erstattungspflicht) die bisher so positive Entwicklung der Phytotherapie nicht gefährden.

Teil II

Praxis-Grundlagen



Aus alten Kräuterbüchern

Paracelsus (1493 – 1541)

Wie die Kräuter gebraucht werden sollen …

Wie die hochberühmten Kräuter gebraucht werden sollen, da ist viel dran gelegen. Denn nit gleich ist der eine Arzt, so ein Kräuterbuch hat und etlicher Kräuter Kraft Wissen hat, sondern gleichwie etliche Vorbereitungen gehören zu den zusammengesetzten Arzneien, also auch hier.

Zu welchen Zeiten die Kräuter sollen gesammelt werden …

Es müssen auch die Kräuter zu rechter Zeit eingesammelt werden. Denn wo solches missachtet, dürfen sie wohl keine Kraft haben. Erstlich sollen sie gesammelt werden, wann der Himmel klar und schön Wetter ist, nit im Regen, nit im Nebel. Denn davon werden sie faul und schimmelig. Man soll auch die Zeit des Jahres wohl wahrnehmen, dann etliche in ihrer Jugend gesammelt werden, etliche, wann sie blühen, etliche, wann sie sich besamen. In summa so soll man alle Blumen sammeln, ehe sie abfallen und die Frucht, wenn sie zeitig werden und noch nit von selbst abfallen, die Samen, wenn sie dürr werden und noch nit springen oder reissen. Den Saft soll man auch sammeln und ausdrücken, derweil die Kräuter noch grün und saftig sind.

Wie man die Kräuter aufbewahren soll …

Bevor man die Kräuter behalten tut, soll man sie säubern vom Erdreich. Danach dörren im Schatten an einem trockenen Ort. Etliche knüpfen sie zusammen in Büschlein und henken sie der Ordnung nach an die Wand. Etliche streifen die Blättlein ab und tun sie in ein Säcklein, ist auch ein guter Brauch. Vor allem soll man dafür Sorg haben, dass der Ort oder die Kammer sauber sei, dass die Kräuter nit auf der Erden liegen, nit faulen, nit schimmelig werden, nit von den Katzen und Ratten beseicht, nit bestäubet, sondern wie ein köstlich Kleinod bewahrt werden. Was Blumen und wohlriechende Kräuter sind, soll man in geschlossene Lädlein tun von Lindenholz gemacht, damit sie ihren Geruch behalten, doch auch nit ersticken. Für die Samen ist gut in Papier gewickelt, dass sie nit schimmelig werden. Wurzeln soll man zuvor würfelig oder rund wie Rettich schneiden, darnach einen Faden durchziehen und trocknen lassen. Doch soll man solche zuvor wohl säubern und trocknen lassen.

Sehet euch die Kräuter an! Ihre Kräfte sind unsichtbar, und dennoch werden sie in ihnen aufgespürt.

3 Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Heilpflanzen

In diesem Kapitel erfahren Sie alles über eine der schönsten Tätigkeiten für Heilpflanzenfreunde: das Sammeln, Trocknen und Aufbewahren der wirkkräftigen Pflanzen für den eigenen Bedarf. Für die Zusammenstellung Ihrer eigenen „Grünen Hausapotheke“ sollten Sie sich genügend Zeit und Muße einräumen. Mit offenen Augen und Ohren für die Schönheiten und Kräfte der Natur kann die Seele ausspannen: die richtige Ausgangsbasis, um sich Pflanzen zu nähern.

3.1 Pflanzenkundig werden

Wie man im Laufe der Zeit die Heilpflanzen immer besser kennenlernen kann, ist sicherlich zum großen Teil vom jeweiligen Interesse des Einzelnen abhängig. In diesem Abschnitt möchte ich meinen persönlichen Umgang vorstellen, wie ich mir die Kenntnisse über die Pflanzen angeeignet habe.

Pflanzen kennenlernen

Wer sich mit Heilpflanzen näher beschäftigen und sie kennenlernen möchte, sollte sich dafür Zeit nehmen. Pflanzen zu beobachten und ihnen wirklich näherzukommen, funktioniert nicht mit der Stoppuhr. In Ruhe wieder einmal Wald und Wiese durchstreifen lässt bunte Bilder in der Seele reifen und bringt uns der Natur in uns und um uns herum wieder näher. Die Stille und Aufmerksamkeit, die der Pflanze gewidmet wird, tut auch uns selbst gut!

Es motiviert, sich mit wenigen ausgesuchten Pflanzen zu befassen und über das Jahr hinweg wiederholt – wenn nicht täglich, dann vielleicht einmal wöchentlich oder einmal monatlich – zu einzelnen Pflanzen zu gehen, um sie in ihrer jahreszeitlichen Entwicklung wahrzunehmen. So habe ich die Möglichkeit, eine Pflanze wirklich kennenzulernen, sie mir zur „grünen Freundin“ zu machen. Ich erkenne sie dann auch im Embryonalstadium, wenn die ersten zwei kleinen zarten Blättchen austreiben, und im Winter, wenn der vertrocknete Fruchtstand aus dem Schnee schaut. Welche Pflanzen es werden (sollen), das sagen uns meistens die Pflanzen selbst, „irgendwie“ erregen sie unsere besondere Aufmerksamkeit.

Ich bin „meinen Pflanzenweg“ gegangen, indem ich jeden Monat eine Pflanze genauer beobachtet



Abb. 3.1 Exkursion

habe, die „Heilpflanze des Monats", ein Titel, den ich später und inzwischen schon seit vielen Jahren als Grundlage für Heilpflanzenseminare gewählt habe. Dazu habe ich nicht nur über die Pflanze nachgelesen, wobei ich neben der modernen Phytoliteratur vor allem auch die ältere Literatur und damit unsere Vorfahren schätzengelernt habe. Ich holte mir Pflanzen, die nicht in meiner Nachbarschaft wuchsen, auf meinen Balkon bzw. auf die Terrasse und schaute ihnen beim Wachsen zu. Ich beobachtete sie genau und entdeckte dabei, dass sich die Blüten zu einer bestimmten Zeit, aber nicht immer nach „Linnés Blütenuhr" öffnen; ich habe gezeichnet und gemalt und gestaunt, in welch architektonischem Zahlenverhältnis und bildhaftem Rhythmus sie sich entwickeln. Ich befragte mit Freude und Achtung ältere Menschen über ihren Umgang mit diesen Kräutern und gewann so viele Erkenntnisse, erhielt auch Rezepturen, die ich ausprobieren konnte, betrieb sozusagen eine Feldforschung im Kleinen. Auf diese Weise konnte ich mit Erstaunen die Heilkräfte erfahren, am eigenen Leib oder an anderen, und dieses „erlebte" Wissen hat sich tief eingegraben. Ich habe Märchen, Mythen, Lieder und Gedichte über Heilkräuter gesucht und als „goldene Schlüssel" gefunden, Pflanzen gefühlt, gestreichelt, gerochen und geschmeckt. Und dabei meinen Spaß an der Wildkräuterküche erfahren und genüsslich ausgelebt. Manche Pflanzen kamen in meinen Träumen vor und wollten mir auf diesem Weg etwas Besonderes vermitteln. Zu manchen Pflanzen wollte ich einen intensiven Kontakt aufnehmen und erfuhr durch meditatives Erleben eine tiefe Verbundenheit. Wichtig waren immer die Zeit, die ich mir dafür geschenkt habe, das Tun und der persönliche Umgang. Solch ein „Pflanzenweg" bereichert unglaublich; es ist ein stilles inneres Glück, das sich nicht beschreiben, nur erfahren lässt.

Herbarium anlegen

Herbarien waren schon immer die wichtigste Quelle für Naturforscher, die ihnen ein genaues Bestimmen der grünen Schätze erlaubte. Ein Herbarium besteht aus Pflanzen, die auf Spaziergängen („Herbationen") gepflückt, danach gepresst, getrocknet, eingeordnet und nach einem Bestimmungsbuch beschriftet werden.

Die bis heute gut erhaltenen Anleitungen zur Anfertigung eines **Herbariums aus dem 17. Jahrhundert** mit dem Titel „Zur Aufbewahrung der Kinder Floras" beschreiben die Vorgehensweise ganz genau: Man brauchte Instrumente, Leim, eine Sonnenuhr zur Bestimmung der Zeit und des Ortes, einen eisernen Spaten, einen Quersack aus Leder oder Leinen, ein Torcularium (Presse mit Papierblättern), ein botanisches Nachschlagewerk und eine Schachtel Theriak („Arznei gegen alle Gifte") gegen zu befürchtende Schlangenbisse beim Sammeln.

Folgende **Anleitung** ist ganz einfacher Art: Die zu bestimmende Pflanze (keine geschützte!) gleich vor Ort zwischen zwei saugfähigen Papieren (Zeitung, Haushaltspapier) ausbreiten, beschriften und gut geschützt zwischen zwei stabilen Kartons pressen (in der Heilpflanzenschule empfehle ich dafür ein DIN-A4- oder -A5-Heft mit stabilem Karton). Zu Hause kommt die kleine Kostbarkeit zwischen neue Lagen Saugpapier und in eine Pflanzenpresse oder unter „gewichtige" Werke wie Lexika. Während der etwa zweiwöchigen Presstrocknung etwa alle 3 Tage die Papiere wechseln, damit die Pflanze schnellstmöglich trocknet und so ihre Farbe behält. Ist sie vollständig getrocknet, klebt man sie mit Klebeetiketten oder mit einem lösungsmittelfreien Kleber behutsam in das Herbar: Fotoalben mit Pergamentzwischenblatt eignen sich gut. Das fertige Blatt (oder das ganze Herbar) für einige Stunden in den Gefrierschrank gelegt, macht Schadinsekten den Garaus; so hält das Herbarium „Hunderte" von Jahren, wie diejenigen der Naturforscher Carl von Linné und Alexander von Humboldt.

Ich habe mir oft auch **persönliche Bemerkungen** dazugeschrieben, z. B. in welcher Umgebung die Pflanze gedeiht, zu welcher Jahreszeit ich sie gesammelt oder wann im Jahr ich sie das erste Mal entdeckt habe, wie die Stimmung oder wie das Wetter war oder welche Tiere sich in der Nähe bzw. an der Nachbarpflanze niedergelassen hatten. Hat mir jemand dazu eine Geschichte erzählt oder er wusste von einem Lied, Gedicht oder Ähnlichem, dann fand auch dies Platz in meinem Herbariumsheft. Ein Herbarium ist mehr als getrocknetes Grünzeug, platt gepresst zwischen leeren Seiten. Es ist ein Buch, vielleicht ohne Worte, aber mit unglaublich vielen Informationen von der Pflanze selbst.

Eine gute Idee ist es auch, das ganze Jahr über auf Spaziergängen handliche Karteikarten mitzuneh-

men, um neben dem Namen der Pflanze den genauen Standort zu notieren, wann sie blüht, fruchtet usw. So wird es über die Jahre hinweg ein gutes Nachschlagewerk.

3.2 Sammeln

Wie wird gesammelt?

Sie werden sich fragen, ob es heutzutage überhaupt noch zeitgemäß ist, selbst zu sammeln. Die Frage ist berechtigt, denn wir haben ein gewisses „Urvertrauen" in unsere eigenen Fähigkeiten verloren. Aber Wildsammlung und „Handarbeit" versprechen die weitaus schonendere Ernte, als es riesige Pflückmaschinen auf Monokulturen je vermögen, die zudem das Erntegut in zentimetergroße Stückchen häckseln, den sogenannten Krüllschnitt, der an jeder Schnittstelle wirkstoffmindernde Oxidationsprozesse einsetzen lässt. Wenn Sie sorgfältig und aufmerksam von Hand ernten, können Sie im Gegensatz zu Maschinen Ihr Sammelgut genau besehen, Ungeeignetes sogleich aussondern und die grünen Schätze als Ganzblattware einer behutsamen Trocknung zuführen. Solchermaßen handgeerntete und unzerkleinerte Ware beschert Ihnen dafür einen Wirkstoffgehalt, der bei manchen Kräutern (vor allem den Aromatika) die vom Deutschen Arzneibuch (DAB) vorgeschriebene Mindestmenge um ein Vielfaches übersteigt! Und nebenbei haben Körper und Seele während der Ernte den ersten Schritt zur Gesunderhaltung durchlaufen…

Pflanzen sind Lebewesen. Sie haben sich ihren Lebensraum erobert, damit sie genau an dieser Stelle wachsen können. Zerstören wir also ihren Lebensraum nicht, sondern sammeln schonend und mit größter Sorgfalt und Achtung Teile von **kräftigen, gesunden Pflanzen**.

- So sammeln, dass anschließend nicht zu erkennen ist, dass hier gesammelt wurde. Also niemals alle Blätter oder Blüten einer Pflanze abschneiden, sondern stets so viele belassen, dass die Pflanze weiterwachsen und Blüten und Früchte ansetzen kann. Beim Sammeln daher häufiger den Standort wechseln, bewusst „in Bewegung bleiben", um nicht ganze Bestände eines Platzes „abzugrasen".
  Zu bedenken ist, dass einjährige Pflanzen mehr von der Selbstaussaat ihrer Früchte abhängig sind als mehrjährige Pflanzen.
- Nur den **Bedarf für ein Jahr** sammeln, damit die Population am Sammelort nicht gefährdet ist – auch im nächsten Jahr sollen diese Pflanzen wieder wachsen können.
- Persönlich sammle ich – wenn möglich – die Pflanzen von Hand, d.h., ich knipse sie ab. Wo aber die Gefahr besteht, dass Pflanzenteile herausgerissen oder unnötig verletzt werden (Schafgarbe, Johanniskraut: „Hartheu"; Vogelmiere u.a.), sollte man Schere oder Messer verwenden, um die Restpflanze so wenig wie möglich zu schädigen. Die früher übliche Vorgabe, „sine ferro" = ohne Eisen zu sammeln, ist kulturgeschichtlich bedingt und entstammt archaischen Sammelritualen. Eisen wurde in der sogenannten Eisenzeit als unreines, weil kriegerisches Metall angesehen, mit dem gegen Ackerbau betreibende Völker Krieg geführt wurde. Damit sollte Mutter Erde nicht berührt werden, und stattdessen wurde mit kultischen Gegenständen wie Hirschgeweihen gegraben.
- Mit Ungeziefer, Fäulnis, Pilzen, Schimmel, Schmutz oder Staub behaftete Pflanzenteile stehen lassen. Bei Gräsern oder Getreide einschließlich Mais ist besonders auf Pilzinfektionen zu achten, da sie sich ähnlich wie Mutterkornvergiftungen auswirken können. Pflanzen, denen der Schaum von der Eiablage verschiedener Insekten anhaftet, werden nicht gesammelt.
- Löcher, die beim Wurzelgraben entstehen, sollten verschlossen werden, nachdem ein Stück der Wurzel in die Erde zurückgelegt wurde. So hat die Pflanze die Möglichkeit neu auszutreiben.
- Mit Ausnahme von Wurzeln wird das Sammelgut zugunsten der Trocknung nicht gewaschen – eine Voraussetzung mehr, „sauber" zu sammeln und nicht unnötig viele Pflanzen mitzunehmen.
- Natürlich nur Pflanzen sammeln, die 100%ig bekannt sind! Ein Bestimmungsbuch sollte immer dabei sein.
- Als Dankeschön und „Energieaustausch" können wir Pflanzen helfen, ihre Samen zu verbreiten (wie Goethe das schon empfahl), und natürlich für eine intakte Umwelt sorgen.

Sammeltipps für die Wildkräuterküche

- Nur die Pflanzen sammeln, die 100%ig bekannt sind (Verwechslungen könnten tödlich enden)!
- Nur dort sammeln, wo die Pflanze in großer Menge vorkommt; immer einige Pflanzen stehen lassen, damit sie sich fortpflanzen können.

- Nur so viele Pflanzen sammeln, wie in den nächsten 2 Tagen gegessen werden, und nur die Pflanzenteile ernten, die auch verzehrt werden. Junge, zarte Pflanzenteile bevorzugen, sie schmecken besser.
- Sorgfältig pflücken, denn Gräser und Erde machen die Putzerei zu Hause mühsam. Das verdirbt schnell die Lust am Wildgemüse.
- Gut vorher informieren, mit welchen giftigen Pflanzen die gesuchten Wildkräuter verwechselt werden könnten (Bärlauch z.B. mit Maiglöckchen, Aronstab oder Herbstzeitlose: Das wäre das letzte Süppchen geworden!).
- Die Pflanzen vor dem Konsum gründlich waschen, nochmals auf giftige Pflanzen kontrollieren und nach evtl. Kleinsttierchen Ausschau halten.
- Kinder darauf hinweisen, dass sie nur die Pflanzen sammeln und essen sollen, die sie Ihnen zeigen; insgesamt sind Kinder hervorragende Sammler!
- Wer länger unterwegs ist, kann Wildkräuter in ein feuchtes Tuch einschlagen, dann kommen sie frisch zu Hause an.

Wo wird gesammelt?

An unbelasteten Feld-, Wald- und Wiesenrändern, an Hecken, Bachufern, trockenen Hängen, Brachflächen, Waldlichtungen, Flussufern und natürlich im eigenen oder in Nachbars Garten.

Wo sollte nicht gesammelt werden?

- Überall dort nicht sammeln, wo mit **Pestiziden** gearbeitet wird (mit Herbiziden gegen Unkräuter, mit Insektiziden gegen Schädlinge oder mit Fungiziden gegen Pilze) oder wo Flächen intensiv landwirtschaftlich genutzt werden;
- nicht in der Nähe von viel befahrenen Straßen oder gar Autobahnen (50 – 200 m Abstand) und Bahnlinien (Gleise werden mit Herbiziden bespritzt);
- nicht mitten in einer landwirtschaftlich genutzten Wiese, nicht wenn das Gras hoch steht;
- nicht in **Naturschutzgebieten**;
- niemals **gefährdete oder geschützte Pflanzen** sammeln; Auskunft über geschützte Pflanzen (der Region) gibt die Rote Liste, die im Buchhandel erhältlich ist.

Die Sammelausrüstung

In einem **flachen Korb** liegen die gesammelten Pflanzen luftig und trocken. Auch Stofftaschen oder Papiertüten eignen sich gut. Das Sammelgut rasch nach Hause transportieren, damit möglichst wenige Druckstellen entstehen (das fördert Oxidationsprozesse und Wirkstoffverlust), kranke oder schmutzige Bestandteile nochmals sorgfältig aussortieren und das Sammelgut so schnell wie möglich verarbeiten.

- Keinesfalls sollten Heilpflanzen längere Zeit in einer Plastiktüte transportiert werden. Plastik lässt die Pflanzen „schwitzen“ und fördert die Zersetzung von Eiweiß und somit den Wirkstoffverlust.
- Für Kräuter, die bis zu ihrem Gebrauch als Wildgemüse frisch und saftig bleiben sollen, einen kleinen Eimer mitnehmen.
- Zum Abschneiden harter Kräuter eine **Schere** oder ein **Messer** verwenden.
- Eine **Lupe** und ein **Bestimmungsbuch** vervollständigen die Sammelausrüstung.

Wann wird gesammelt?

Es darf nicht zu feucht und auch nicht zu trocken sein, deshalb möglichst nur bei **schönem Wetter** und blauem Himmel sammeln; wenn es einige Tage geregnet hat, 1 – 2 Sonnentage abwarten. Pflanzen haben nach starken **Regenfällen** vorübergehend einen geringeren Wirkstoffanteil, dafür einen höheren Wassergehalt; Regen „wäscht die Wirkstoffe aus“. Auch durch starke **Trockenheit** kann der Wirkstoffgehalt einer Pflanze eingeschränkt werden, weil dann die Stoffumwandlungsprozesse gestört sind. Deswegen sollte für die Erntezeit möglichst eine stabile Witterung abgewartet werden.

In der Regel sind auch Morgen- und Abendtau zu meiden – erst sammeln, wenn der Tau verdunstet ist. Feuchte oder nasse Pflanzen sind ausschließlich zum sofortigen Gebrauch zu verwenden, bei der Trocknung könnten sie schimmeln oder fermentieren.

Jahreszeiten

Im **Frühjahr** werden Knospen, junge Blätter (auch von Bäumen), junge Triebe oder Rinden junger Äste und manche Wurzeln (Löwenzahn) gesammelt.

Sommer ist die Hauptzeit der „Kräuter", also der oberen Triebe mitsamt der Blüte.

Der **Herbst** ist Sammelzeit für Wurzeln, Samen und Wildfrüchte.

Im **Winter** ruhen die Pflanzen im Schutz der Erde. Nur die Mistel wird zur Winter-(und zur Sommer-) Sonnenwende gesammelt.

Tageszeiten

Der Wirkstoffgehalt bei Heilpflanzen ändert sich ständig, darum ist auch die richtige Tageszeit zu beachten. Nach 17 Uhr nicht mehr sammeln, dann haben bereits die Rückbildungstendenzen der Wirkstoffproduktion eingesetzt.

Blattpflanzen und Blüten werden **vormittags** bei trockenem Wetter gesammelt, sobald der Tau getrocknet ist.

- **Königskerzenblüten** zwischen 9 und 10 Uhr sammeln, dann sind die Blüten voll geöffnet, und es besteht ein optimaler Bienenflug; schon nur 1 Std. später beginnt die Vitalität der Blüten nachzulassen, und der Wirkstoffgehalt ist vermindert.
  Tägliches Pflücken regt die Blühbildung an; ca. 8 Wochen lang können dann täglich bis zu 200 Blüten geerntet werden! Mitte Juli ermöglicht ein Rückschnitt sogar die Bildung neuer Triebe, so dass 2 Wochen später noch einmal 4 Wochen lang geerntet werden kann.
- **Ringelblumenblüten** zwischen 12 und 13 Uhr alle 2 Tage.

Pflanzen mit ätherischen Ölen am späten Vormittag sammeln, bevor die Sonne zu stark scheint, damit die flüchtigen Stoffe nicht verdunsten:

- **Pfefferminze:** beste Zusammensetzung und Qualität ihrer ätherischen Öle bei Blühbeginn (der Mentholgehalt – und damit erwünschte Heilkraft – hat bei Blühbeginn sein Optimum erreicht, wogegen in der Zeit vor der Blüte Menthon vorherrscht, das der Pflanze eher einen unangenehmen Geruch beschert), zwischen 10 und 11 Uhr morgens (bei leichter Bewölkung zwischen 12 und 14 Uhr) die ganzen Triebe abschneiden.
- **Melisse:** höchster Gehalt an ätherischen Ölen zwischen 11 und 12 Uhr morgens (bei leichter Bewölkung zwischen 12 und 14 Uhr). Melisse darf zum Ernten nicht blühen, am besten 1 Woche vor Blühbeginn ernten (Anfang Juni): Die Triebe 10 cm über dem Boden abschneiden, wenn sich erste kleine Knospen zeigen.
- **Basilikum:** Wirkstoffhöhepunkt zur Vollblüte; wenn der Mittelspross erblüht ist, wird die gesamte Pflanze zwischen 10 und 11 Uhr beerntet. Die köstlich duftenden Knospen und Blüten können natürlich verwendet werden.
- **Majoran / Dost:** Wirkstoffhöhepunkt zur Vollblüte zwischen 10 und 11 Uhr; die oberen 10 cm des blühenden Krautes ernten.
- **Lavendel:** Wirkstoffhöhepunkt zur Vollblüte zwischen 10 und 11 Uhr: Der untere Blütenkranz sollte gerade offen sein.
- **Rose:** Wirkstoffhöhepunkt bis 10 Uhr morgens, danach sind die ätherischen Öle abgeflimmert.



Abb. 3.2 Sammelschätze

Wurzeln frühmorgens sammeln, denn nachts fließt die Kraft durch die Rückbildung der Stoffwechselprozesse wieder in die Wurzel zurück. Zwischen 3 und 4 Uhr morgens beginnen die Wirkstoffe wieder in die oberen Pflanzenteile hochzuströmen, deshalb sollten Wurzeln so früh wie möglich – am besten vor Sonnenaufgang (sowie bei abnehmendem Mond) – ausgegraben werden.

Pflanzenteile

- **Blätter** zu Beginn (Pfefferminze, Salbei, Thymian, Brennnessel, Goldrute, Steinklee, Weißdorn) oder kurz vor der Blütezeit (Melisse) sammeln. Unmittelbar vor dem Aufblühen der Pflanze ist die Konzentration der ätherischen Öle am höchsten und hauptsächlich in den Blättern konzentriert.
- **Blüten** und manche Blattdrogen zur Vollblüte (Kamille, Königskerze, Malve, Ringelblume, Lavendel und Andorn, Basilikum, Brennnessel [sowohl vor als auch während!], Frauenmantel und Krautdrogen wie Wermut, Dost, Oregano) oder bei beginnender Blütezeit sammeln (Beifuß, Johanniskraut, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut). Je häufiger Blüten gesammelt werden, desto mehr Blüten entwickelt die Pflanze anschließend.
- **Kraut** (bedeutet immer das blühende Kraut, d. h. der obere Teil der Pflanze mit Blüten, Stängeln und Blättern) während der Blütezeit; meist die oberen 10 – 15 cm.
- **Wurzeln** am frühen Morgen im Herbst sammeln. Ausnahme: Wurzeln mit Bitterstoffen (z. B. Löwenzahn, Enzian, Engelwurz) sollten im Frühjahr ausgegraben werden.
- **Knospen** und **Rinden** im zeitigen Frühjahr ernten.
- **Samen** und **Beeren** zur Vollreife oder kurz davor, am besten **nachmittags** ernten. Nach der Blütezeit beginnen einjährige Pflanzen, ihren gesamten Nährstoffüberschuss in den **Samen** zu verlagern, um die eigene Art durch Selbstauskeimen und Selbstaussaat in die nächste Vegetationsperiode zu retten. Dieser Reifungsprozess verbessert neben der Samengröße auch Menge und Qualität der Geschmacksstoffe. Wenn die Samen trocken und reif sind und sich anschicken, von der Pflanze zu fallen bzw. zu fliegen, ist ihr Wirkstoffgehalt meist am höchsten.



Hinweis

Bitte niemals alle Samen einer Pflanze mitnehmen!

Sammeln nach Wirkstoffgehalt

Pflanzen mit Bitterstoffen haben ihr Wirkstoffoptimum am Nachmittag.

Gerbstoffpflanzen sind am besten im Juli–August zu ernten; zu dieser Zeit ist die Pflanze am ehesten durch Fraßfeinde bedroht und entwickelt am meisten Gerbstoffe – als Abwehrmaßnahme.

Pflanzen mit ätherischen Ölen haben zur oder kurz vor der Blütezeit sowie um die Mittagszeit ihr Wirkstoffoptimum. Der Gehalt an ätherischen Ölen schwankt stark. Wird es den Pflanzen zu heiß, kommen die ätherischen Öle ihrer Schutz- bzw. Kühlfunktion nach und verdunsten. Deshalb erntet man vor der großen Mittagshitze zwischen 10 und 11 Uhr oder an bedeckteren Tagen zwischen 12 und 14 Uhr.

Flavonoidpflanzen enthalten im Frühjahr die meisten Flavonoide (Birke, Weißdorn u. a.).

Alkaloid- und Glykosidpflanzen brauchen viel Wärme, um ihren Wirkstoffgehalt optimal zu entwickeln; bei Regen nimmt er rapide ab. Auch die Tageszeit spielt eine Rolle: In den Morgenstunden ist der Alkaloidgehalt 2 – 4 × so groß wie abends.

Traditionelle Sammelzeiten: Sonnenwenden und Tag-und-Nacht-Gleichen

Frühjahr: Erster Vollmond nach der Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostern),

Beltane: Nacht zum 1. Mai, „Walpurgisnacht", Ritualnacht: Gundelrebe, Bärlauch u. a.,

Sommersonnenwende: Johanniskraut, Beifuß und andere „zauberkräftige" Heilpflanzen,

Schnitterinnenfest: Am 2. August, „Lugnasad"; Ernten von Getreide,

Maria Himmelfahrt: am 15. August **bis Frauendreißiger** am 8. September; Kräuterbuschen, beste Zeit und beste Heilkraft der Sommerkräuter,

Herbst: Tag-und-Nacht-Gleiche, der Neumond danach ist die Zeit zum Wurzelgraben.

Der Einfluss des Mondes

Die Säfte einer Pflanze steigen bei zunehmendem Mond auf, bei abnehmendem Mond strömen sie wieder nach unten. Also sind Blattpflanzen am besten bei **zunehmendem Mond** zu sammeln, nicht aber bei Vollmond.

Wurzeln sollten bei **abnehmendem Mond** ausgegraben werden.

Bei **Vollmond** werden traditionell Blüten der Nachtschattengewächse gesammelt.

Neumond ist traditionell die Zeit der „Zauberwurzeln".

Auch die Mondbewegung im Tierkreis kann bedacht werden, der auf- und absteigende Mond sowie Blatt-Blüte-Wurzel-Frucht-Tage. Der Aussaatkalender nach Maria Thun bietet dafür eine wertvolle Hilfe.

3.3 Trocknen

Trocknen dient der Konservierung. Die Arzneipflanze wird dadurch in eine **Droge** umgewandelt. Die Bedeutung des Wortes hat nichts mit Rauschgift zu tun, sondern stammt vom altdeutschen Wort „drog" für „trocken". Eine Droge ist eine durch möglichst schonendes Trocknen haltbar gemachte Heilpflanze, die als Arzneimittel verwendet wird. Teekräuter werden durch Wasserentzug haltbar gemacht. Deshalb dürfen sie vor dem Trocknen **nicht gewaschen** werden (bis auf Wurzeln). Waschen beschädigt auch die Zellen der ätherischen Ölpflanzen und führt zu einem Wirkstoffverlust. Man entfernt beim Sammelgut lediglich welke und unsaubere Teile.

Die beste Qualität erhält man, wenn Blätter frisch vom Stängel „gestreifelt" werden, damit sich die Wirkstoffe während des Trocknens nicht in die Stiele zurückziehen (die ja danach verworfen werden). Möglichst als **Ganzblattware, ohne Zerkleinerung** trocknen und aufbewahren (!), weil an den Bruchstellen Verluste von Wirkstoffen, vor allem von ätherischen Ölen auftreten, wie in der Studie von Heeger nachgewiesen wurde (Heeger 1989: 174–175). Dabei verlor Pfefferminze als Ganzblattware innerhalb eines Jahres 5% an Wirkstoffgehalt, bei zerkleinerter Ware (= Krüllschnitt) waren es 36%.

Blüten-, Blätter- und Stängeldrogen werden am besten gleich nach dem Sammeln in einem trockenen Raum ausgelegt, ohne direkte Sonneneinstrahlung: **luftig, trocken, schattig bzw. dunkel** (Licht zerstört Wirkstoffe) **und staubfrei**. In einer feuchten Nacht die Fenster schließen und natürlich Ungeziefer vom Trocknungsgut fernhalten. Die Pflanzen unter 40 °C aber möglichst **schnell** trocknen (sie sollen binnen 3–4 Tagen „bruchtrocken" sein), sonst könnten sich die ätherischen Öle verflüchtigen, die Pflanzenenzyme durch den biochemischen Abbauprozess mit ihrer Zersetzungsarbeit beginnen, oder sie fermentieren und verlieren ihre Farbe: Beim Fermentieren bauen sich in der feuchten Wärme Gerbstoffe um. Eine Fermentierung kann auch beabsichtigt sein und ist bei allen Gerbstoffdrogen möglich, das ist vom Schwarztee bekannt.



Hinweis

Das beste Erntegut entsteht beim Sammeln und Ernten von Hand!

Wie wird getrocknet?

Auslegen der Kräuter

Einen **Korb** mit einem sauberen Leinentuch, Küchenpapier oder Gaze auslegen und die Pflanzen darauf ausbreiten. Den Korb so platzieren, dass die Luft von allen Seiten zirkulieren kann. Für größere Mengen eignet sich ein **Holzrahmengestell**, mit Baumwollgaze oder Tuch (Leinen, Seide) bespannt. Um sehr große Mengen Pflanzen zu trocknen, nehme ich einen **Wäscheständer**, über den ich ein Leintuch lege. Auch ein **Dörrapparat** ist geeignet, wobei eine Temperatur von maximal 40 °C nicht überschritten werden darf. Kräuter mit ätherischen Ölen dürfen nur bei Temperaturen unter 30 °C getrocknet werden, sonst verflüchtigt sich ihr Wirkstoff. Neuerdings werden Solartrockner, auch zum Selbstbau, angeboten.

Das Sammelgut so großzügig auf dem Tuch ausbreiten, dass die Blätter möglichst wenig aufeinanderliegen.

- Pflanzen mit **Pflanzenschleimen** müssen besonders **sorgfältig** und locker ausgebreitet werden, Blatt neben Blatt, Blüte neben Blüte einzeln legen, da sie relativ schwer trocknen und Wasser

Tab. 3.1 Trocknungszeiten verschiedener Pflanzenteile (in Tagen).

Pflanzenteil	Sommer	Frühling und Herbst
Blüten	3–8	8–14
Blätter / Kraut (dünn)	3–6	10–14
Blätter / Kraut (fleischig)	10–14	14–21
Blattknospen	10–14	14–21
Wurzeln	10–14	15–21

an sich ziehen (hygroskopisch). Dadurch neigen sie zu Schimmel- und anderem Pilzbefall.

- In der Zeit des Trocknens sollten die Pflanzen häufiger umgedreht bzw. umsortiert werden.
- Während der Trocknung keine frischen Kräuter mehr dazugeben.
- Stark duftende Pflanzen von anderen Pflanzen getrennt trocknen.

Wurzeln und Rinden hingegen dürfen **an der Sonne getrocknet** werden. Wurzeln waschen, bürsten und längs aufschneiden. Längere Wurzeln werden gefädelt und zum Trocknen aufgehängt. Wurzeln sollten innerhalb von 2 Wochen trocken sein, damit die während des Trocknungsprozesses immer noch vorhandene Enzymtätigkeit gestoppt wird.

Traditionell: Aufhängen in Kräutersträußen

Ein schöner Anblick: Zimmer voller Trockensträuße, die von der Decke oder von Balken herunterhängen und ihren Duft verströmen! Für die medizinische Anwendung sollte allerdings nur „herba: blühendes Kraut" als Kräuterstrauß getrocknet werden, d. h., wenn Blüte, Blatt und Stängel verwendet werden. Für „folium: Blattdrogen" werden das Abstreifen der frischen Blätter und das Trocknen auf Trockengestellen empfohlen; es ist wirkstofferhaltender, weil sich die Inhaltsstoffe im Verlauf des Trocknens in die Stängel zurückziehen. Die Kräutersträuße locker und luftig binden: Wie bei einem von einer Floristin gebundenen Strauß sollten auch hier die Pflanzen nach außen herausstehen, damit die Feuchtigkeit in der Mitte des Straußes gut verdunsten kann. Getrocknete Sträuße sogleich aufbewahren – sonst werden sie zu Staubfängern.

3.4 Aufbewahren

Die richtige Lagerung

Pflanzen sind fertig getrocknet und bereit zum Aufbewahren, wenn sie strohtrocken sind, sich nicht mehr „elastisch", sondern knisternd wie „Cornflakes" anfühlen und zwischen den Fingern zu Pulver zerreiben lassen. Erst wenn die Heilpflanzen ganz trocken sind, werden sie in aroma-, feuchtigkeits- und lichtgeschützte Behälter gefüllt.

Die getrocknete (Ganzblatt-)Ware locker in gut verschließbare braune Glasgefäße füllen oder, noch besser, in spezielle Holz- oder Kartondosen, in Weißblechdosen oder in kleine Kissenbezüge (Letzteres nur bei Luftfeuchtigkeit unter 50 %!). Wasserziehende Kräuter wie Königskerze, Eibisch- oder Engelwurzwurzel, Ringelblume oder Malve müssen vollständig luftdicht verschlossen gelagert werden. **Keine Metallgefäße verwenden** und bei ätherischen Ölen keine Kunststoffgefäße!

Die Pflanzen werden in einem trockenen, möglichst unter 16–18 °C kühlen Raum gelagert, nicht in feuchten Räumen wie Küche oder Bad! Für den Erhalt der Drogenqualität ist die **Temperatur** ein wesentlicher Parameter. Nach einer von van't Hoff (1884) aufgestellten Regel bedeutet eine Temperaturerhöhung um 10 °C eine Verdoppelung der Reaktionsgeschwindigkeit, d. h., dass nicht nur durch Licht, sondern auch durch Erwärmen Veränderungen an Drogeninhaltsstoffen beschleunigt werden; der Gehalt an flüchtigen Inhaltsstoffen (ätherischen Ölen) nimmt bei zunehmender Temperatur rascher ab. Zudem begünstigt Wärme den Mottenbefall (bei Befall im Frühstadium das Erntegut 2 Tage im Gefrierschrank durchfrieren).

Nach dem Verpacken beschriften: deutscher und lateinischer Name, Erntezeit und -ort.

Nach einem Jahr bauen sich die Wirkstoffe ab (korrekt geerntete Ganzblattware hält 2 Jahre!). Danach sollten die Pflanzen nicht mehr für Heilzwecke verwendet werden. Reste kann man für **Heublumensäcke, Kräuterbäder, Gießwasser** oder für den **Kompost** verwenden.

Weiterverwendung

Aus getrockneten Pflanzen können nicht „nur" Tees zubereitet werden. Man kann sie auch

- als Würze verwenden oder in Kräutersalz einarbeiten,
- kauen oder auslaugen, vor allem Wurzeln oder Hölzer (z. B. Kalmus- oder Süßholzwurzel),
- zu Tinkturen ansetzen oder zu Salben weiterverarbeiten,
- zu Pulver zerreiben und mit 1 EL Honig einnehmen oder als Pulver in Milch aufkochen.

Dank an die Pflanzen

ausgedrückt mit einem Auszug der Meditation von Wolfgang Armbruster (Kirche im ländlichen Raum)

„Von einer Pflanze nahm ich das Holz meines Tisches,
und ich nahm auch den Balken, der das Dach trägt.
Ich nahm von Pflanzen das Brot, das mich nährt,
das Bier und den Wein, den Zucker, die Säfte, das Mus.
Das Grün nahm ich auch, den Duft,
das Gelb der Himmelschlüssel, unendliche Farben.
Nahm ich nicht auch die Luft, die ich atme,
und nahmen nicht noch meine Mütter so vieles,
was das Fieber vertreibt und die Schmerzen lindert?
Von den Pflanzen nahm ich: das Leben.
Was gab ich ihnen zurück?
Wie sage ich: Danke?"…

Das „Wie", glaube ich, findet ein jeder für sich selbst heraus.

4 Heilpflanzentees

Tees gehören zu den häufigsten Zubereitungsarten von Heilpflanzen. Die Art der Zubereitung spielt eine wichtige Rolle, damit die heilsamen Inhaltsstoffe der Pflanzen auf bestmögliche Weise gelöst werden und ihre Wirkung entfalten können. In diesem Kapitel erfahren Sie, was dabei zu beachten ist.

„Der Tee überflutet die Seele unmittelbar wie eine Stimme. Seine feine Bitterkeit erinnert an den Nachgeschmack eines guten Rates."

Wang-Yü-Cheng,
chinesischer Dichter der Sung-Dynastie

Ein Heilpflanzentee ist eine der ältesten Arzneiformen bzw. galenischen Zubereitungen eines Arzneistoffs. Ein Tee gilt heute leider oft als eine überholte Darreichungsform, der vonseiten der Pharmakologie nicht viel Forschungsinteresse gewidmet wurde. Vielleicht, weil Tee als kostengünstiges Arzneimittel nicht von großem wirtschaftlichem Interesse ist und auch nicht unbedingt als „elegante" oder „einfache" galenische Zubereitung mit großer Patienten-Compliance gilt. Dabei kommen Arzneitees der Forderung, die Gerhard Madaus („Lehrbuch der biologischen Heilmittel") bereits Mitte der 30er-Jahre aufstellte, in vollem Umfang nach: „Der Grundsatz bei der Zubereitung von Heilmitteln muss sein, alle Wirkstoffe und auch die Stoffe, deren Wirksamkeit bis heute noch nicht bekannt sind, in ihrem natürlichen Mischungsverhältnis zu erhalten." 50 Jahre später bestätigte Prof. Schilcher für die therapeutisch wichtigsten Wirkstoffgruppen, dass „Ätherischöl-, Bitterstoff- und Gerbstoffdrogen, Flavonoid-, Anthraglykosid- und Saponindrogen gut wasserlöslich sind und damit in der Regel mit (heißem) Wasser extrahierbar". Im Vergleich mit festen Arzneiformen sind die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe bei der Darreichungsform Tee sofort nach der Bereitung des Teeaufgusses verfügbar – bei den festen Arzneiformen dagegen müssen sie erst freigesetzt werden.

Ein Plädoyer für Tee: Tees sind angenehme, meist schmackhafte Medizin und ein hochmodernes Arzneimittel, sowohl hinsichtlich des Gehalts an Inhaltsstoffen als auch der Verfügbarkeit.



Abb. 4.1 Tee trinken – Ritual und Genuss in hektischer Zeit.

Heilpflanzentees können aus **Einzeldrogen** oder aus **Teemischungen (Species)** bestehen. In der Phytotherapie kann von Therapeuten, die nicht nur organ- oder krankheitsbezogen arbeiten, sondern ganzheitlich therapieren, für jeden Menschen eine ganz individuelle Rezeptur erstellt werden für seinen speziellen Krankheitsfall, seine Konstitution, sein Alter, Geschlecht, besonderes Befinden. Wer die Pflanzen kennt, hat eine Fülle von Möglichkeiten an der Hand.

Voraussetzung für einen wirksamen Arzneitee ist qualitativ hochwertige, einwandfreie, rückstandsgeprüfte und im Bestfall aus kontrolliert-biologischem Anbau stammende bzw. selbst gesammelte Ware. Die Wirkung eines Heilpflanzentees wird optimiert, wenn die Pflanzenteile als „Ganzblattware" aufbewahrt werden, damit sich Aromen und Vitamine so wenig wie möglich abbauen. Erst direkt vor der Zubereitung werden sie gut zerkleinert (Früchte und Samen gemörsert), damit sich die Wirkstoffe gut entfalten. Für die Extraktion der Inhaltsstoffe kommt dem **Zerkleinerungsgrad** der Droge eine ganz wichtige Bedeutung zu, wie einige (bisher nicht veröffentlichte) Untersuchungen ergaben; erwartungsgemäß nimmt mit fortschreitender Zerkleinerung der Gehalt an Inhaltsstoffen im Teegetränk zu. Allerdings spielt der Zerkleinerungsgrad auch eine Rolle, wenn es um die möglichst werterhaltende Aufbewahrung geht: Zu starke Zerkleinerung bringt infolge der Oberflächenvergrößerung die negativ wirkenden Faktoren stärker und rascher zur Geltung, als dies bei der Ganzdroge möglich ist. Deshalb ist die Aufbewahrung als Ganzblattware besonders wichtig, vor allem bei Drogen, die ätherisches Öl, Gerbstoffe und Bitterstoffe enthalten – wenn auch leider keineswegs üblich!

Heilpflanzentees sollten möglichst frisch zubereitet werden; manche Teezubereitungen kann man für den Tagesbedarf in einer Thermosflasche aufbewahren (z.B. Erkältungstees), andere (Teezubereitungen mit Schleimdrogen) dürfen keinesfalls auf Vorrat, sondern nur Tasse für Tasse frisch angesetzt werden, um eine Keimbelastung zu vermeiden.

- **Instanttees** sind zwar recht beliebt, weil sie gut schmecken und sofort getrunken werden können, sie enthalten aber einen hohen Zuckeranteil und andere Füllstoffe (bis zu 96%!) und einen dementsprechend niedrigen Drogenanteil. Sie sind im Allgemeinen als Arzneitees abzulehnen (bis auf wenige Ausnahmen, deren Wirkstoffanteil standardisiert ist).
- Teedrogen in **Filterbeuteln** sind stark zerkleinert; das mindert die Heilkraft, weil an den Bruchstellen Verluste von Wirkstoffen, vor allem von ätherischen Ölen auftreten. Filterbeuteltees sind schon „vordosiert" und können schnell zubereitet werden. Sie sind auf Reisen zu empfehlen und aufgrund ihrer einfachen Zubereitung auch für ältere Menschen oder für Menschen in Zeitnot, z.B. im Büro. Ansonsten sollte der traditionellen Teezubereitung der Vorzug gegeben werden. Nur Filterbeutel, die den Richtlinien des Deutschen Arzneibuchs (DAB) entsprechen, dürfen medizinisch verwendet werden; sie sind im optimalen Fall aromageschützt verpackt. Filterbeutel aus dem Lebensmittelladen weisen oftmals einen Wirkstoffgehalt auf, der weit unter dem für Heilzwecke notwendigen Mindestgehalt liegt. Das ist für ein Getränk, das den Durst auf geschmackvolle Weise löschen soll, völlig legitim – nicht aber für eine Arzneiteezubereitung. Deshalb Teebeutel aus dem Lebensmittelladen nicht für die Therapie verwenden!

4.1 Die Kunst der Heiltee-Zubereitung

Es macht einen Unterschied, wie Pflanzen in der Heilkunde angewendet werden: ob frisch oder getrocknet, als Tinktur oder als Tee. Jede Behandlung der Pflanze verändert sie, und damit die Wirkung. Ein bekanntes Beispiel: **Schwarztee**, kurz gezogen, hat eine anregende Wirkung. Länger als 3–5 Min. gezogen hat er eine stopfende Wirkung und er wirkt nicht mehr anregend. Der Faktor **Zeit** spielt hier eine Rolle. In den ersten Minuten löst sich aus den Teeblättern das Tein, ein dem Coffein nächstverwandtes Alkaloid, welches das Zentralnervensystem anregt. Lässt man den Tee länger ziehen, so lösen sich die ebenfalls reichlich vorhandenen Gerbstoffe im Wasser. Gerbstoffe haben die Eigenschaft, das Tein u.a. Alkaloide unlöslich zu binden, so dass es vom Körper nicht mehr aufgenommen werden kann. Jetzt macht der Tee nicht mehr munter, er hat einen zusammenziehenden, herben Geschmack, typisch für Gerbstoffe, die auch für die stopfende Wirkung verantwortlich sind (s. Kap. 16.6, S. 97).

Infus: heißer Aufguss

Ein Infus ist die häufigste Art der Zubereitung: 1 gestrichenen TL getrocknetes Kraut (entspricht 1 EL frischem Kraut) mit einer Tasse (150–200 ml) kochendem Wasser übergießen und bedeckt 3 bis 10 Min. ziehen lassen. Ein Infus eignet sich für zartere Pflanzenteile (Blüten, Blätter) oder fein zerkleinerte Wurzel- oder Rindendrogen. Pflanzen mit gut wasserlöslichen Wirkstoffen wie Saponinen, Bitterstoffen (thermolabil) oder Alkaloiden oder solche mit **ätherischen Ölen** werden mit heißem Wasser aufgegossen, das gekocht hat, aber nicht mehr sprudelt. Sie ziehen bei **geschlossenem Deckel**, damit die Wirkstoffe nicht mit dem Wasserdampf verloren gehen. Anschließend die am Deckel befindlichen **Kondenstropfen** in die Tasse abtropfen – sie sind „schwanger" von ätherischen Ölen und sollen ja im Getränk enthalten sein! Tees mit Flavonoiddrogen 10–20 Min. ziehen lassen. Beim Infus findet eine Keimreduzierung auf 10 % statt.

Bei frisch gepflückten, zarten, aromatischen Blüten und Blättern kann eine **Sekundenüberbrühung** angewendet werden. Hierbei geben die Pflanzen ihre aromatischen Heilkräfte schnell an das Wasser ab. Die Dosierung ist die gleiche wie oben, die Pflanzenteile lässt man jedoch nur 20–30 Sekunden lang ziehen.

Wird für bestimmte Gelegenheiten, wie z. B. zum Fasten, eine größere Menge (2 l) Tee benötigt, so wird ebenfalls eine Sekundenüberbrühung, aber mit niedrigerer Dosierung durchgeführt: 1 EL Teekräuter mit 1 l heißem Wasser überbrühen und 30–60 Sekunden ziehen lassen. Das ergibt einen sehr dünnen Tee mit milder Heilwirkung, der auch ein sehr verträglicher Durstlöscher ist für Menschen, die nach Alternativen suchen, um ihre tägliche Trinkmenge nicht nur mit Wasser oder Säften zu erfüllen. Die **Teefarbe** ist kein Kriterium für den Wirk- oder Heilstoffgehalt; auch ganz helle, sogenannte „blonde" Teearten können heilkräftig sein.

Mazerat: Kaltwasserauszug

Das DAB schreibt einen Kaltwasserauszug (= Mazeration) für schleimhaltige Drogen vor, die gleichzeitig einen größeren Anteil an Stärke oder Pektinen enthalten und mit heißem Wasser verkleistern würden (**Eibisch**wurzel). Pflanzen mit **Schleimen** zieht man auch deshalb in **kaltem Wasser** aus, weil Schleimstoffe bei Hitze abgebaut und wirkstoffvermindert werden. Andere Pflanzen werden mazeriert, damit keine unerwünschten toxischen Bestandteile in Lösung gehen, z. B. das giftige Viscotoxin der **Mistel**blätter, Harze in **Sennes**blättern oder Gerbstoffe in **Bärentraube**nblättern.

Die gut zerkleinerten Pflanzen in kaltes Wasser legen und 1–5 Std. unter gelegentlichem Umrühren ziehen lassen (zarte **Malvenblätter** und **-blüten** oder **Leinsamen** 1–2 Std., **Eibischwurzeln** 3–5 Std.). Zum Trinken kann der abgesiebte Tee im Wasserbad erwärmt werden oder – besser noch – Schluck für Schluck im Mund.



Abb. 4.2 Malventee – Mazerat und „blaues Wunder".

Nachteil dieser Zubereitung ist die **relativ hohe Keimbelastung**: Schon nach wenigen Stunden können Schleimpflanzen bei der Mazeration schimmeln, oder es entwickeln sich pathogene Keime, die zu Magen-Darm-Beschwerden führen können. Um dies zu vermeiden, sollte immer nur 1 Tasse Tee angesetzt werden, die dann unmittelbar nach der Mazeration getrunken wird, meist schluckweise.

Die Teezubereitung schleimhaltiger Hustendrogen wird neuerdings kontrovers diskutiert und muss evtl. aktualisiert werden: Übergießen der Schnittdroge mit kochendem Wasser könnte zu einer Kettenverkürzung der Polysaccharide führen, doch mikrobiologische Aspekte sprechen gegen die schonende Zubereitung als Mazerat. Die Ergebnisse einiger Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass zwischen Infus, Mazerat und einem Mazerat, das nach dem Abseihen kurz aufgekocht wird, nur geringfügige Unterschiede bestehen. Es könnten demnach auch schleimhaltige Drogen als Infus zubereitet werden.

Der Begriff „Mazeration“ wird nicht nur für Teezubereitungen verwendet, sondern auch für Kaltauszüge mit Alkohol, Wein oder fetten Ölen.

Dekokt: Abkochung

Wurzel- und Rindendrogen werden durch einen Dekokt zubereitet, eine Abkochung von 5–30 Min. Die Droge mit dem Hackmesser oder im Mörser zerkleinern und dann mit kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden bringen, 5–15 Min. kochen, kurz stehen lassen und filtrieren. Beim Dekokt findet die **größte Keimreduzierung** statt, aber es können auch einige Inhaltsstoffe verloren gehen. Harte Wurzeln, getrocknete Rinden oder Hölzer benötigen diese längere Kochzeit, um ihre Wirkstoffe im Wasser zu lösen, denn die harten, holzigen Pflanzenteile haben robuste Zellwände, die nur unter großer Hitze ihre Inhaltsstoffe freigeben. Ein Dekokt eignet sich für harte bis sehr harte Pflanzenteile (Eichenrinde, Blutwurz) und für Drogen mit schwer löslichen Bestandteilen.

Kombinationsmethoden

Infusmazerat

Bei **harten Drogen mit ätherischen Ölen** werden diese zuerst als Infus zubereitet, also mit kochendem Wasser übergossen, und dann mazeriert, d. h., man lässt sie (bedeckt!) bis zum Erkalten ziehen: z. B. die Wurzeln von **Baldrian, Alant** und **Engelwurz**.

Mazerationsdekokt

Eine eher seltene Zubereitungsart bei Kieselsäurepflanzen wie **Ackerschachtelhalm** (und manchen Wurzeln, Rinden und Hölzern). Dabei werden die Pflanzenteile **über Nacht in kaltem Wasser eingelegt** und nach 12 Std. 10–30 Min. lang **gekocht**. Erst dann löst sich z. B. Kieselsäure gut. Auch die Wirkstoffe getrockneter **Hagebutten** lösen sich mittels Mazerationsdekokt am besten, bei gutem Erhalt der C-Vitamine.

Teezubereitungen

Die hier gezeigten Praxis-Beispiele für die Grundlagen (und die Kunst) der Teezubereitungen (Infus, Dekokt und Mazerat) gehören im Unterricht der Freiburger Heilpflanzenschule ganz an den Anfang. Sie wurden ausgewählt für das Thema Darmerkrankungen (Durchfall), deshalb vor allem mit Gerbstoffdrogen, und mit den gebräuchlichsten Pflanzenteilen: Wurzel, Beere, Rinde, Blatt. Salbeitee lassen wir zweimal zubereiten, einmal lang gezogen, wenn die Gerbstoffe ausgezogen werden sollen (äußerliche Anwendung) und einmal kurz gezogen, wenn eher die ätherischen Öle zur Wirkung kommen sollen (innerliche Anwendung). Zum Unterricht gehört natürlich auch, dass die Tees verkostet werden, wobei die größte Überraschung der Geschmack der unterschiedlich lang gezogenen Salbeiteearten ist.



Dekokte (Abkochung)

Blutwurzwurzel (bei Durchfall): ½ TL (1–2 g) frisch zerkleinerte Wurzel in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, kurz (max. 5 Min.) aufkochen und sofort abgießen. Stets frisch gepulverte Droge als max. 5-minütigen Dekokt anwenden, da der Gerbstoffgehalt rasch abnimmt. 1–3 Tassen Tee tägl. max. 5–8 Tage lang trinken.

Eichenrinde: ½ TL (1 g; 3 g ist Tagesdosis!) fein geschnittene oder grob gepulverte Rinde in 200 ml kaltem Wasser zum Sieden bringen, kurz (5 Min.) köcheln, 5 Min. ziehen lassen, abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse (½ Std. vor den Mahlzeiten) warm trinken.

Für die äußerliche Anwendung (v.a. äußerlich bei nässenden Ekzemen) 5–20 g zerkleinerte Droge mit 1 l Wasser aufkochen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen; zu Bädern, Auflagen und Umschlägen verwenden.

Heidelbeer**beeren** (bei Durchfall von Kindern; die für das jeweilige Alter entsprechende Tagesdosis dem Steckbrief entnehmen): 1–2 EL (10–20 g) getrocknete, gut germörserte Beeren mit 150 ml kaltem Wasser zum Kochen bringen, 10 Min. köcheln, abgießen und schluckweise warm trinken.



Mazerat (Kaltwasserauszug)

Malven**blüten** und **-blätter** (innerlich und äußerlich zur Reizlinderung der Haut/Schleimhaut): 1 TL Blätter und Blüten in 150 ml **kaltem Wasser** (Schleimstoffe!) 1–2 Std. lang ziehen lassen und abgießen. Tasse für Tasse frisch zubereiten, schluckweise trinken und max. 3–4 Std. aufbewahren. Malventee wird als reizmildernder Tee und Gurgelmittel gereicht oder äußerlich für Waschungen, Auflagen und Umschläge verwendet. Bei Bedarf kann er über dem Wasserbad leicht erwärmt werden.

„Schleimpflanzen“ werden auch als „Begleitschutz“ von Gerbstoffdrogen für empfindliche Schleimhäute eingesetzt: Malventee mit etwas abgekühltem „Gerbstoff“-Tee vermischt als lauwarmen, trinkfertigen Tee für wunde Schleimhäute einsetzen.



Infus (heißer Aufguss)

Salbei**blätter** (zur *innerlichen Anwendung*, z. B. zur Schweißhemmung – u.a. in den Wechseljahren): 2–3 Min. gezogen; zur *äußerlichen Anwendung*, z. B. zum Gurgeln oder für Waschungen: 10 Min. gezogen.

1 knapper TL getrocknete Blätter (oder 2 knappe TL frische Blätter) mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser überbrühen, sofort zudecken und *zum Trinken* bei geschlossenem Deckel **1–3 Min.** ziehen lassen. Kondenstropfen vom Deckel (sind „ätherisch-Öl-geschwängert“) in die Tasse zurückschütten und abgießen.

Für die *äußerliche Anwendung* (zum Gurgeln, als Kompresse oder Waschung) 2 TL Droge mit 200 ml heißem Wasser übergießen und bedeckt **10 Min.** ziehen lassen. (Eine Salbeiwaschung hat sich bei Fiebernden sehr bewährt.)

Walnuss**blätter** (gut v.a. bei juckenden Ekzemen): 1 TL Blätter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 2 Tassen tägl. trinken. Walnussblätter werden meistens für eine Tee**mischung** empfohlen oder äußerlich angewendet für Bäder, Auflagen und Umschläge.



Hinweis

Die Einheit „1 TL“ bedeutet immer einen gestrichenen, nie einen gehäuften Teelöffel!

4.2 Die Kunst der Teemischung

Eine gute Teemischung (Species) ist keine willkürliche Mischung von Drogen, sondern ein nach sinnvollen Regeln aufgebautes Rezept, das auch den Aspekt von synergistischen Wirkungen und Wirkungsrichtungen in sich trägt. Es sollte nicht mehr als 3–5 verschiedene Drogen enthalten, und kein arzneilich wirksamer Inhaltsstoff sollte mit weniger als 10 % in der Mischung enthalten sein. Dabei gilt es, die richtigen Pflanzen zusammenzubringen: Pflanzen, die sich in ihren Wirkungen ergänzen, unterstützen oder farblich und geschmacklich miteinander harmonieren (s. Kap. 4.4, S. 37).

1. Basis- oder Hauptmittel, Hauptdroge, Remedium cardinale

In der Regel wird **ein** Hauptmittel genommen; mehr als zwei oder drei Basisheilpflanzen sollten für eine Teemischung nicht verordnet werden. Mehrere Basismittel müssen stets eine ähnliche Wirkungsrichtung haben. Das Remedium cardinale bestimmt die Wirkung!

2. Unterstützungs- oder Begleitmittel, Adjuvans

Das Adjuvans ist ein Wirkungsverstärker, der das Basismittel verstärken oder ergänzen soll. Zum Beispiel Saponine, die die Resorption anderer Wirkstoffe fördern, oder solche, die eine ähnliche Wirkung wie das Basismittel haben. Möglichst auf **ein** Adjuvans beschränken.

3. Geschmacksverbesserer, Korrigens
Eine Korrigensdroge (Ergänzungs- oder Hilfsmittel) verbessert den Geschmack oder die Verträglichkeit der Teemischung. Sie soll eine ähnliche Wirkung wie das Basismittel haben und zugleich den Tee **geschmacklich** abrunden. Dazu werden bevorzugt Pflanzen mit ätherischen Ölen eingesetzt.

4. Füllmittel und Schönungsdrogen, Konstituens
Füll- und Schönungs- bzw. Schmuckdrogen sollen der Teemischung ein schönes Aussehen verleihen. Sie sind nicht unbedingt nötig: Ist eine Teemischung gut gewählt, so umfassen Pflanzen aus den ersten 3 Gruppen alles, was für einen Heilkräutertee wichtig ist. **Schönungsdrogen**, also Pflanzen, die eine Teemischung optisch aufbessern (goldgelbe Königskerzenblüten, orangefarbene Ringelblumen, violette Malvenblüten, blaue Kornblumenblüten), und **Füllmittel**, also Pflanzen, die eine größere Blattmasse haben, so dass die Mischung „nach etwas aussieht", wie Melisse oder Pfefferminze u.v.a., sind Heilkräuter wie die anderen auch. Sie mit Kenntnis und Bedacht einzusetzen ist die Kunst!

Zubereitung

Bei Teemischungen entscheidet stets das Basismittel über die Zubereitung.

Rezeptierkunst ist, eine Teemischung so sorgfältig zusammenzustellen, dass die **Zubereitung sinnvoll** erfolgen kann; sie richtet sich ganz nach der Art der Pflanzen. Wenn Blüten, Wurzeln und Kieselsäurepflanzen, ätherische Öl- und Schleimpflanzen nicht nacheinander verordnet werden, bleibt die Zubereitung fraglich. Beispielsweise könnte bei einer Heilkräuterteekur von durchschnittlich 4 bis 6 Wochen Dauer zuerst ein „Blütentee" angewandt werden, anschließend ein „Wurzeltee", dann einer aus Pflanzen mit ätherischen Ölen oder mit Schleimpflanzen, je nach Indikation. Pflanzen zur Auswahl gibt es genügend.

Dosierung und Anwendungsdauer

- Einen **gestrichenen TL** der getrockneten, zerkleinerten Droge (1 knappen EL des frischen Krauts) **mit einer Tasse** (150–200 ml) kochendem oder heißem **Wasser** übergießen und bei geschlossenem Deckel 3–10 Min. ziehen lassen.
- Die übliche **Tagesmenge** beträgt 2–3 Tassen.
- Die Teeangaben gelten für **Erwachsene**. Für Kinder unter 14 Jahren werden die Angaben im Allgemeinen halbiert, bei Kleinkindern oder Säuglingen ihrem Alter entsprechend geviertelt oder geachtelt (s. Kap. 13.1, S. 79–80).
- In der Regel **dauert** eine Heilkräuterteekur 3 bis 6 Wochen. Die erwünschte Wirkung tritt oft erst nach einigen Tagen ein und wird häufig nur bei regelmäßiger und länger dauernder Anwendung erreicht. Manche Heilpflanzentees sollen allerdings nur so lange getrunken werden, bis die Erkrankung abgeklungen ist, z. B. Kamillentee gegen Übelkeit. Spezielle „Frauentees" sollten meist einen Zyklus lang getrunken werden. Johanniskraut- und Weißdorntee dürfen über längere Zeit (2–3 Monate und länger) eingenommen werden. Huflattichtee darf nur 2 × im Jahr – 3 Wochen lang – getrunken werden. **Anwendungsbeschränkungen** gibt es z. B. auch für Abführdrogen wie Aloe oder Sennesblätter. **Detaillierte Kenntnisse** über Wirkungen, Nebenwirkungen und Kontraindikationen sind unerlässlich und im Kapitel „Indikationen" bei den einzelnen Pflanzen jeweils genau angegeben.

Hinweise

- Ein Heilkräutertee soll (mit Ausnahmen) immer warm, langsam und mit kleinen Schlucken **im Sitzen (!)** getrunken werden, am besten auf nüchternen Magen – so wird die Resorption der Inhaltsstoffe verbessert. Tee trinken ist Ritual und Genuss in hektischer Zeit.
- Bei Heilkräuterkuren sollten Tees und Teemischungen immer frisch zubereitet und sofort getrunken werden, um eine Keimbildung zu verhindern.
- **Magen(bitter)tees** werden ½ Stunde vor dem Essen eingenommen. **Nicht süßen**, das verhindert die Wirksamkeit der Bitterstoffe. Ausnahme: Süßholzwurzel.
- **Gesüßte Magentees** können Verdauungsbeschwerden (Blähungen) verursachen.

- **Schlaftees** werden durch Süßen mit Honig in ihrer Wirkung verstärkt.
- **Hustentees** sollen mit Honig gesüßt getrunken werden. Die Geschmacksknospen im Mund, die für „süß" zuständig sind, reizen die parasympathisch sensiblen Nerven und steigern dadurch die Bronchialsekretion.
- Tees mit **anregenden Drogen** (Rosmarin) und **Nierentees** (Löwenzahn) nicht vor dem Schlafengehen einnehmen – der ungestörten Nachtruhe zuliebe.
- **Diabetiker** können ihren Tee auf Wunsch mit Süßholzwurzeln oder Fenchel-, Anissamen (wenig!, ca. 5 %) süßen oder mit Zitronensaft aromatisieren.
- **Ätherische Öldrogen** können auch über Nacht eingelegt und am nächsten Morgen nur erwärmt getrunken werden; die Wirkstoffe werden durch Mazeration gelöst. Tees mit ätherischen Ölen schützen sich übrigens selbst vor Aflatoxinen und Motten durch ihre antibiotische Wirkung.
- Bei der Zubereitung von **aquaretischen Tees** ist darauf zu achten, dass sie 15 – 30 Min., also länger als üblich, bei geschlossenem Deckel ziehen und ständig umgerührt werden: Das fördert den Übergang der wirksamkeitsmitbestimmenden **Flavonoide** in das Teewasser.
- **Teedrogen** in einer Mühle mahlen und als **Pflanzenpulver** essen (in Butter, Honig, Wein, Milch, Joghurt oder Öl) war früher eine obligate Darreichungsform; dadurch werden auch nichtmineralische Bestandteile aufgenommen.

4.3 Frische Kräuter

Frische Kräutertees (fast alle Heilpflanzentees dürfen auch frisch zubereitet werden!) übertreffen Teezubereitungen mit getrockneten Pflanzen bei Weitem an Geschmack, Duft und Aussehen und oftmals auch in der Wirkung.

Frische Pflanzen können (sollen und dürfen) auch verwendet werden als

- **Wildkräutersalate** oder **Wildgemüse** „frisch von der Wiese".
- **Gewürze** aus frischen Wild- oder Heilpflanzen (s. Kap. 31.1, S. 645).
- **Sirup**: Am bekanntesten sind Spitzwegerich- oder Fichtensprossensirup; aber auch Sirupe mit Fenchel, Thymian, Zwiebel oder Eibisch haben sich bewährt, z. B. Zwiebelsirup (s. Kap. 23.1.5, S. 260). Die einfachsten Zubereitungsarten: **Erdkammernsirup**: Im Einweckglas abwechselnd je eine Lage Blätter und Honig bis an den Rand füllen, gut verschließen und 50 cm tief vergraben, kennzeichnen, nach 3 Monaten ausgraben und filtrieren. Der Sirup hält ca. 1 Jahr. Oder: Gequetschte **Frischpflanzen** mit wenig Wasser 20 Min. sieden, abgießen, 1:1 mit Honig mischen und 10 Min. einköcheln. Hält 3 – 4 Monate.
- **Frischpflanzensäfte**: Dazu werden frische Kräuter (bzw. Früchte oder andere Pflanzenteile) zerkleinert und in einer Saft- oder Küchenmaschine oder mittels einer Knoblauchpresse entsaftet. Der auf diese Weise gewonnene Saft muss **unbedingt** mit der 5-fachen Menge an Wasser oder gesäuerter Milch verdünnt werden. Er wird dann jeweils sofort getrunken. Frischsaft wird kurmäßig angewendet: 3 × tägl. 1 EL Pflanzensaft maximal 6 Wochen lang (s. Kap. 29.1, S. 585).
- **Honigmedizin** ist eine einfache und köstliche Art, Kindern ihre Medizin zu versüßen: frische (oder getrocknete) Kräuter ganz fein hacken oder mörsern und mit Honig bedecken. Ein paar Min. einziehen lassen, mischen und mit dem Löffel reichen. Honig gilt in anderen Kulturen als „Medizinpferd", um Heilstoffe wirksam in den Körper einzuschleusen.

4.4 Rezeptieren

Grundsätzlich gilt für Medizinaltees, dass sie wirken, gut schmecken und gut aussehen sollten.

Bei jedem Teerezept (s. Kap. 4.2, S. 34) gibt es

1. das **Grund-** oder **Basismittel** (Remedium cardinale),
2. das **Adjuvans**, das die Wirkung des Grundmittels verstärkt oder ergänzt,
3. evtl. das **Korrigens**, das den Geschmack oder die Verträglichkeit verbessert,
4. evtl. ein **Füllmittel** (Konstituens), Pflanzen mit einer größeren Blattmasse.

Weiterhin gehört zu jedem Teerezept eine ausführliche Gebrauchsanweisung.

Sieben Regeln für Teerezepte

1. Möglichst nur ein **Basismittel**; nicht mehr als **2 – 3**.
2. Nur **1 Adjuvans**, höchstens 2, damit die Wirkung übersichtlich bleibt.
3. Als **Korrigens** möglichst eine Droge, die gleichartig dem Basismittel wirkt, dabei aber den Geschmack verbessert (Drogen mit ätherischen Ölen).
4. Im Sinne eines **Füllmittels** kommen Drogen in Betracht, die die Teemischung durch ihre größere Blattmasse „nach etwas aussehen lassen“ und dem Tee ein gefälliges Aussehen geben; sie sollen ebenfalls gleichartig wie das Basismittel wirken.
5. Keine unnötig langen Rezepte!
6. Immer die **Zubereitungsvorschrift** genau angeben: z. B. Blätter und Blüten nur heiß übergießen, Wurzeln, Rinden und Hölzer 10 – 15 Min. kochen lassen oder kalt ansetzen und kurz aufkochen (s. Kap. 4.1, S. 31 ff.). Bei **Teemischungen** entscheidet das Basismittel.
7. Genaue Angaben über die **Dosierung, Anwendung** und **Dauer** angeben. In der Regel:

   Dosierung: 1 TL Droge auf 1 Tasse Wasser.
   Anwendung: 3 Tassen tägl.: die erste morgens (möglichst nüchtern), die zweite am Nachmittag, die dritte abends vor dem Schlafengehen.
   Dauer der Kur: 3 – 4 Wochen.

Tab. 4.1 Rezepturanweisungen

Abkürzung	ausgeschrieben	Bedeutung
Rp.	recipe	Nimm! Einleitende Formel bei jeder Rezeptanfertigung
aa	ana partes aequales	Zu gleichen Teilen. Bei mehreren Bestandteilen
aa ad	ana partes aequales ad	Zu gleichen Teilen bis ...
M. f.	misce fiat	Mische und mache daraus ... die Arzneiform (s. Tab. 4.2, S. 38) z. B. liqu., pil., pulv., spec., supp., ungt.
D. S.	Da! Signa!	Gib! (dem Patienten) Bezeichne! (die Arznei) Dosierungsanweisung
M. D. S.	Misce, Da, Signa	Mische, gib, bezeichne!

Tab. 4.2 Arzneiformen

Acet.	Acetum	Essig
Aqu.	Aqua	Wasser
Dekokt.	Dekoktum	Abkochung
Emuls.	Emulsio	Emulsion
Extr.	Extractum	eingedickter Auszug
Extr. fluid.	Extractum fluidum	Fluidextrakt
Inf.	Infusum	Aufguss
Linim.	Linimentum	Liniment
Liqu.	Liquidum	Flüssigkeit
Macer.	Maceratio	Kaltauszug
Ol.	Oleum	Öl
Pil.	Pilula	Pille
Pulv.	Pulvis	Pulver
Res.	Resina	Harz
Sirup.	Sirupus	Sirup
Spec.	Species	Teemischung
Spir.	Spiritus	Weingeist
Succ.	Succus	Saft
Supp.	Suppositorium	Zäpfchen
Tinct.	Tinctura	Tinktur
Ungt.	Unguentum	Salbe
Vin.	Vinum	Wein

Tab. 4.4 Weitere Abkürzungen

a. c.	ante cenam	vor der Mahlzeit
DAB		Deutsches Arzneibuch
DAC		Deutscher Arzneimittelcodex
ext.	extern	äußerlich
gtt.	guttae	Tropfen
HAB		Homöopathisches Arzneimittelbuch
int.	intern	innerlich
n.	noctu	nachts
Ø		Urtinktur
p. c.	post cenam	nach dem Essen
pro die		pro Tag
pro dosi		pro Dosis
tot.	totus	ganz

Tab. 4.3 Zubereitungsarten

conc.	concisus	zer-, geschnitten
cont.	contusus	zerstoßen, zerquetscht, zerdrückt
decort.	decorticatus	geschält
depur.	depuratus	gereinigt
expulp.	expulpata	von der Innenschicht befreit
immat.	immaturus	unreif
inspiss.	inspissatus	eingedickt
pulv.	pulvis	gepulvert
rec.	recens	frisch
sicc.	siccum	trocken

Wichtig für jede Rezeptur sind die genaue **Bezeichnung** der Droge und der verwendete Teil einer Pflanze. Der zu verschreibende Pflanzenteil ist im jeweiligen Kapitel bei den Pflanzenmonographien angegeben, und zwar immer als letztgenannter Titel. Beim Holunder heißt dies z. B. Sambuci flos:

„Holunder, schwarzer *Sambucus nigra* Sambuci flos (M)“

Die botanische Nomenklatur ist ein binäres System, d. h., der lateinische Name einer Arzneidroge setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Der erste Teil nimmt auf die botanische Herkunft Bezug und steht im Genitiv, darauf folgt die Bezeichnung des verwendeten Pflanzenteils oder des aus der Droge gewonnenen Produkts im Nominativ Singular. Die botanische Bezeichnung leitet sich vom kompletten Artnamen der Pflanze ab.

Tab. 4.5 Verwendete Pflanzenteile der Drogen.

Pflanzenteil	Singular	Plural	Abkürzung	Beispiel	Deutsche Bezeichnung
Beeren	bacca	baccae	bacc.	Juniperi fructus	Wacholderbeeren
Blatt	folium	folia	fol.	Eucalypti folium	Eukalyptusblatt
Blüte	flos	flores	flor.	Arnicae flos	Arnikablüten
Drüse	glandula	glandulae	gland.	Lupuli glandula	Hopfendrüsen
Flechte	Lichen		lich.	Lichen islandicus	Isländisches Moos
Frucht	fructus	fructus	fruct.	Foeniculi fructus	Fenchelfrüchte
Fruchtschale	pericarpium	pericarpia	pericarp.	Citri sinensis pericarpium	Orangenschalen
Holz	lignum	ligna	lign.	Lignum Juniperi	Wacholderholz
Knolle	tuber	tubera	tub.	Corydalis tuber	Lärchenspornknolle
Knospen	gemma	gemmae	gem.	Populi gemma	Pappelknospen
Kraut	herba	herbae	herb.	Anserinae herba	Gänsefingerkraut
Rinde	cortex	cortices	cort.	Mahoniae aquifolii cortex	Mahonienrinde
Samen	semen	semina	sem.	Psylli semen	Flohsamen
Sprossen		turiones	tur.	Pini turiones	Kiefernsprossen
Stängel		stipites	stip.	Dulcamarae stipites	Bittersüßstängel
Stroh	Stramentum		stram.	Avenae stramentum	Haferstroh
Wurzel	radix	radices	rad.	Angelicae radix	Angelikawurzel
Wurzelstock	rhizoma	rhizomae	rhiz.	Tormentillae rhizoma	Tormentillwurzel
Zapfen	strobulus	strobuli	strob.	Lupuli strobulus	Hopfenzapfen
Zweig-spitzen		summitates	summ.	Thujae summitates	Lebensbaumtrieb-spitzen
Zwiebel	bulbus	bulbi	bulb.	Allii ursini bulbus	Bärlauchzwiebel

Beispiele für Rezepturen

(**Weitere Beispiele** in den Kap. 20 – 30: bei „Bewährte Rezepturen".)

Teemischung: Entschlackungstee

Rp.

Taraxaci radix cum herba (Löwenzahnwurzel mit -kraut)

Urticae herba (Brennnesselkraut) aa 30.0

Betulae folium (Birkenblätter) 15.0

Fumariae herba (Erdrauchkraut)

Menthae piperitae folium (Pfefferminzblätter) aa 10.0

Calendulae flos (Ringelblumenblüten) 5.0

M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 1 Tasse Wasser, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

Teemischung: milde Hypertonie *(Rothmaler)*

Rp.

Visci albi herba (Mistelkraut)

Crataegi folium cum flore (Weißdornblätter mit -blüten)

Melissae folium (Melissenblätter) aa ad 100 g

2 TL auf 1 Tasse, heiß überbrühen, 5 – 10 Min. ziehen lassen. Morgens und abends je 1 Tasse warm schluckweise trinken.

Salbe: Hautsalbe

Rp.

Violae tricoloris tinct. (Stiefmütterchentinktur) 10.0

Unguentum emulsificans (neutrale Salbengrundlage) 40.0

M. f. ungt.

D. S.: Ekzemsalbe; mehrmals tägl. dünn auf die befallenen Körperpartien auftragen.

Salbe: juckreizlindernde Salbe *(Glöckler)*

Rp.

Equisetum oleum 10 % (Weleda) (Ackerschachtelhalmöl) 50 g

Aqua dest. (destilliertes Wasser) 75 g

Eucerinum anhydricum (neutrale Salbengrundlage) aa ad 200 g

M. f. ungt. D. S.: mehrmals tägl. dünn auf die betroffenen Stellen auftragen.

Tinktur: Amaramischung

Rp.

Gentianae tinct. (Enziantinktur)

Millefolii tinct. (Schafgarbentinktur)

Taraxaci tinct. (Löwenzahntinktur) aa ad 50.0

M. f. liqu. D. S.: Amaramischung; 3 × tägl. 20 Tr. ½ Std. vor dem Essen in etwas Wasser einnehmen.

Tinktur: Magenmixtur *(Weiss)*

Rp.

Gelber Enzian Tinktur (Gentianae tinctura) 20 ml

Wermuttinktur (Absinthii tinctura) 20 ml

Pfefferminztinktur (Menthae piperitae tinctura) 10 ml

3 × tägl. 30 Tr. kurz vor den Mahlzeiten in 1 Glas Wasser, 4 Wochen lang.

Wein: Enzianwein Vinum gentianae *(Widmaier)*

Rp.

Enzianwurzel (Gentianae radix) 10 g

Pomeranzenschalen (Aurantii pericarpium) 25 g

Weißwein ad 500 ml

Ansatz 1 – 2 Std. stehen lassen, filtrieren. Mittags und abends nach dem Essen 1 Likörglas.

Wein: Herz-Schlaf-Wein *(Karl)*

Rp.

Crataegi extractum fluidum (Weißdorn-Fluidextrakt) 50 g

Valerianae vini (Baldrianwein) ad 500 g

M.D.S.: 1–2 Likörgläschen ¼ Std. vor dem Schlafen.

Sirup: reizlinderndes Mucilaginosum *(Weiss und Fintelmann)*

Althaeae sirupus (Eibischsirup)

Plantaginis lanc. sirupus (Spitzwegerichsirup)

Mel Foeniculi (Fenchelhonig) aa ad 100.0

D.S.: Alle 2 Std. 1 TL einnehmen.

Kräuterkissen: bei Abszessen und Furunkeln *(Widmaier)*

Rp.

Matricariae flos (Kamillenblüten)

Althaeae folium (Eibischblätter)

Malvae (Malvenblätter)

Meliloti herba (Honigkleekraut)

Lini semen (Leinsamen) aa ad 100 g

M.f.spec. D.S.: 20–30 g der Teemischung in ein Stoffsäckchen füllen, in heißes Wasser legen, auswringen und möglichst heiß auf die entsprechende Hautpartie legen. **Trockenes Kräuterkissen**: Auf den Deckel eines Kochtopfs legen, erhitzen und heiß (42 °C) auf die betreffende Stelle legen.

Bad: Windeldermatitis-Bad *(Bühring)*

Hamamelisrinde (Hamamelidis cortex) 250 g

Ringelblumenblütenköpfchen (Calendulae flos cum calycibus) 50 g

Johanniskraut (Hyperici herba) 100 g

M.f.spec. D.S.: 20 g der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, 20 Min. ziehen lassen und dem Badewasser zugeben. 2–3× pro Woche baden.

Spiritus: Einreibung bei rheumatischen Beschwerden *(Fintelmann und Weiss)*

Juniperi oleum (Wacholderöl) 2 g

Calami spirit. aa ad 100 g

D.S.: Einreibung

5 Tinkturen

Tinkturen (von lat. tingere: färben) sind alkoholische, flüssige Drogenauszüge. Was die Natur in ihrer Vielfalt entwickelt, kann behutsam extrahiert, konserviert und damit zum stets vorrätigen Arzneimittel gemacht werden. Das DAB 10 beschreibt es so: „*Tinkturen sind flüssige Zubereitungen aus Drogen, die mit Ethanol verschiedener Konzentration durch* ***Mazeration*** (Standextraktion) *oder* ***Perkolation*** (Durchlaufextraktion: langsames Durchströmen von Ethanol durch die zerkleinerten Drogen, um dadurch eine 95 %ige Ausbeute an Inhaltsstoffen zu ermöglichen) *hergestellt werden.*" Wissenswertes über Tinkturen, deren Zubereitung und Anwendung erfahren Sie in diesem Kapitel.

Heilpflanzen werden schon seit Langem traditionell in Alkohol „ausgezogen", d. h., ihre Wirkstoffe gehen in den Alkohol über. Alkohol (in den allermeisten Fällen wird Ethanol, Ethylalkohol, C_2H_5OH, verwendet) kann in jedem Verhältnis mit Wasser gemischt werden. Er zeichnet sich durch konservierende und stabilisierende Eigenschaften aus und hat sehr positive Lösungseigenschaften auf Wirkstoffe. Im Gegensatz zu Wasser führt Alkohol bei den Extraktionsverfahren zu keiner Quellung der Zellmembranen, wodurch die Wirkstoffausbeute bedeutend besser ausfällt als bei einer Wasserextraktion.

Eine **Mazeration** ist im Gegensatz zur Perkolation ein sehr einfaches Verfahren, das keine besonderen Anforderungen an Gerätschaften oder Arbeitsaufwand stellt, und eignet sich daher besonders gut zur Selbstherstellung. Allerdings erhält man eine schlechtere „Ausbeute", weil sich zwischen Droge und Lösungsmittel ein Konzentrationsgleichgewicht einstellt. Aus diesem Grund werden manchmal die Kräuter in 2 Abläufen hintereinander in jeweils neuem Alkohol ausgezogen und anschließend zusammengefügt (s. Kap. 8, S. 55). Eine **Digestion** ist eine bei erhöhter Temperatur (40 – 50 °C) durchgeführte Mazeration.

Das **Verhältnis Droge zu Extraktionsflüssigkeit** ist durch die Arzneibuchvorschrift bzw. bei der jeweiligen Monographie festgelegt. Im Allgemeinen werden Tinkturen aus 1 Teil Droge und 5 – 10 Teilen Extraktionsflüssigkeit hergestellt (das kann auch alkoholfreies Propylenglykol / Glycerol oder Essig sein, der in der Volksheilkunde gerne verwendet wird). Tinkturen werden lichtgeschützt und gut verschlossen in Tropfflaschen aufbewahrt. Sie sind zwar durch ihren Alkoholgehalt hinsichtlich einer Keimvermehrung lange haltbar, sollten aber dennoch nicht länger als 1 Jahr aufbewahrt werden, weil sie als Pflanzenvielstoffgemische zahlreiche Verbindungen enthalten, die sich im Laufe der Lagerung verändern können. Tinkturen können innerlich und äußerlich angewendet werden. Innerlich eingenommen werden sie in Wasser, Tee oder auch Fruchtsaft verdünnt.



Hinweise

Alkoholgehalt in Tinkturen: Bei einer Einnahme von 3 × 20 Tr. pro Tag beträgt der „reine" Alkoholgehalt bei einer 45 %igen Tinktur ca. 1,3 g (200 ml 10 %iger Wein: ca. 15 g, 300 ml 4 %iges Bier: 10 – 12 g). Da Tinkturen Alkohol enthalten, dürfen sie nicht von Alkoholikern und Leberkranken verwendet werden.

Tinkturen aus Trockenpflanzen

Grundlage für Tinkturen sind **Trockenpflanzen** (Drogen). Sie werden hergestellt, indem die gut zerkleinerten Pflanzen mit Alkohol (unterschiedlicher Konzentration, s. u.) meist im Verhältnis 1:10 angesetzt werden. Der Alkoholgehalt ist unterschiedlich; für Arzneibuchqualität ist er für jeden Pflanzenauszug genau vorgegeben, für den Selbstansatz kann man sich in etwa nach der Auszugsta-



Abb. 5.1 Frischpflanzenauszug: Brennnesselwurzeln.

belle / Kreuzregel richten (s. u.). Den Ansatz mehrmals tägl. schütteln und nach ca. 3 Wochen durch einen Teefilter abfiltrieren und den Rest auspressen. In dunkle Tropffläschchen umfüllen, beschriften und max. 1 Jahr dunkel aufbewahren.

Frischpflanzenauszüge

Dabei handelt es sich um alkoholische Auszüge aus frischen Pflanzen. Frische Pflanzen stehen nicht immer zur Verfügung, können aber durch einen Alkoholauszug optimal konserviert werden. Frischpflanzenauszüge vermitteln noch den feinen Duft und das volle Aroma der frischen Pflanze; sie sind biologisch hoch aktiv und durch ihren Alkoholgehalt ohne chemische Haltbarmachung oder Hitzekonservierung haltbar.

Herstellung

In einem weithalsigen, gut verschließbaren Weißglas 50 – 100 g zerkleinerte Frischpflanzen mit etwa 500 ml 40 – 45 %igem Alkohol übergießen, tägl. gut schütteln und ca. 3 Wochen verschlossen an einem warmen Platz stehen lassen. (Manche empfehlen einen dunklen Ort; ich rate zu einem hellen Fensterplatz, aber ohne pralle Sonne, weil die Wärme und Energie m. E. die Wirkstoffe in optimaler Weise aufschließt.) Anschließend abfiltrieren, in dunkle Tropfflaschen abfüllen und beschriften.

Urtinkturen

Urtinkturen sind meistens **Frischpflanzenauszüge** nach dem HAB, also „homöopathische" Urtinkturen: Sie werden aus Frischpflanzenpresssaft gewonnen und im Verhältnis 1:1 mit 86 %igem Ethanol ausgezogen. Wenn in der „allopathischen Phytotherapie" keine Tinkturen erhältlich sind, kann man auf Urtinkturen zurückgreifen, weil man damit im stofflichen Bereich therapiert. (Einige Phytopharmafirmen bieten Frischpflanzenauszüge an, wobei die Firma Alcea sehr niedrig zu dosierende Frischpflanzentinkturen anbietet, die in einer speziellen Mörsermühle schonendst verarbeitet und mit 60 %igem Alkohol im Verhältnis 2 : 1 vermengt werden.[1])

Aus Urtinkturen können flüssige Verdünnungen, **Dilutionen**, oder feste Verdünnungen in Form von Verreibungen, **Triturationen**, hergestellt werden. Die verschiedenen Verdünnungsgrade der Zubereitungen werden durch **Potenzieren** erhalten, die stufenweise Verdünnung flüssiger oder fester Zubereitungen nach den Vorschriften des HAB. Dezimalverdünnungen (D) entstehen im Verhältnis 1:10, Centesimalverdünnungen (C) im Verhältnis 1:100.

Potenzierung

10 ml Urtinktur (Frischpflanzenpresssaft, 1:1 mit 86 %igem Ethanol vermengt) in eine 100-ml-Fla-

1 Z. B. Alcea, bioforce / Dr. Vogel (diese Nennung stellt nur eine Auswahl und keine Bevorzugung gegenüber anderen Anbietern dar).

sche geben, mit 50%igem Alkohol auffüllen und 10× kräftig hin- und herschwingen oder kräftig auf den Handteller schlagen (laut Wala): Das ergibt die Potenz D1. Mit 10ml der D1 wie oben verfahren, ergibt die D2 usw. Wenn statt 100-ml-Flaschen 1000-ml-Flaschen verwendet werden, entsteht daraus die C1, C2 usw.

Definitionen spezieller alkoholischer Pflanzenauszüge

Flüssig- oder Fluidextrakte (Extractum fluidum) sind flüssige Zubereitungen, die höher konzentriert sind als Tinkturen und vom Extraktionsmittel (teilweise) befreit sind. Dabei werden mit 1 Teil Droge 1 bis maximal 2 Teile Fluidextrakt gewonnen. Sie können durch Mazeration oder Perkolation hergestellt werden und entweder als solche verwendet werden oder als arzneilich wirksamer Bestandteil in Säften, Tropfen oder Salben.

Trockenextrakte (Extractum siccum) werden durch Einengen und Trocknen flüssiger alkoholischer Extrakte bis zu einem Restfeuchtigkeitsgehalt von 3% hergestellt.

Spissumextrakte sind abdestillierte wässrige oder alkoholische Drogenauszüge mit zähflüssiger, honigartiger Substanz, die teilweise auch in Suppositorien oder Salben verwendet werden.

Pflanzenspiritus ist ein Auszug von Heilpflanzen in Weingeist.

Elixiere sind weingeisthaltige oder weinhaltige Tinkturen mit Zusätzen von Extrakten, ätherischen Ölen oder Zucker.

Beispiele

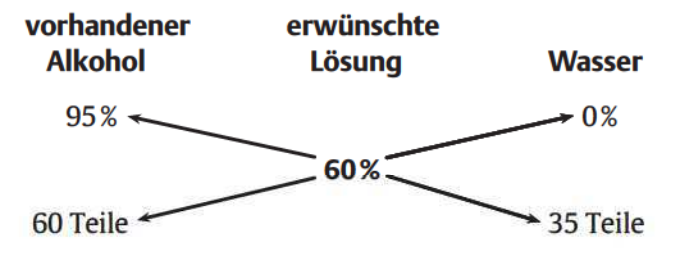
Eiche	65% (Gerbstoffe)
Goldrute	35% (Flavonoide, Saponine)
Malve	25% (Schleimstoffe)
Thymian	60% (ätherische Öle)
Tausendgüldenkraut	35% (Bitterstoffe)
Steinklee	40% (Cumarine)

Tab. 5.1 Auszugstabelle für Tinkturen und Frischpflanzenauszüge

Alkohol in Prozent	0	18–20	30	40	50	60	70	80	90–95%
Pflanzenteile									
weiche und saftige Teile, Blüten			30%.......... bis 55%						
Wurzeln und harte Teile					55%..... bis 70%				
Harze							70%........... bis 95%		
Wirkstoffe									
Schleimstoffe		18%... bis ...30%							
Bitterstoffe			35%.....bis....50%						
Gerbstoffe			35%.............. bis 65%						
Ätherische Öle					50%.........bis........70%				
Glykoside		20%............... bis 50%							
Cumarine			30%........ bis 50%						
Flavonoide			35%.... bis 50%						
Saponine		20%...... bis 35%							
Scharfstoffe			35%.... bis 50%						
Alkaloide		20%........... bis 45%							

Kreuzregel

Um die optimale Alkoholkonzentration (für die entsprechenden Wirkstoffe) zu berechnen, dient die Kreuzregel:



Um aus einem 95 %igen Alkohol eine 60 %ige Tinktur anzusetzen, werden (95 minus 60 =) 35 Teile Wasser (Volvic o. Ä.) und 60 Teile Alkohol miteinander vermengt.

Beispiele: 30 %ige Tinktur mit 70 %igem Alkohol: 30 Teile Alkohol und 40 Teile Wasser.

50 %ige Tinktur mit 80 %igem Alkohol: 50 Teile Alkohol und 30 Teile Wasser.

Tinkturrezepte



Herztinktur bei funktionellen Herzbeschwerden: herzstärkend und beruhigend

Weißdornblüten und -blätter	20 g
Herzgespannkraut	10 g
Johanniskraut mit Blüten	10 g
Rosenblüten	5 g
Schlüsselblumenblüten	5 g

Die gut zerkleinerten Kräuter in ein weites Glas mit **950 ml 40 %igem Alkohol** geben. Auf ein Fensterbrett stellen, mehrmals tägl. gut durchschütteln und nach 2 – 3 Wochen durch einen Teefilter abfiltrieren. In kleine dunkle 30-ml-Tropffläschchen abfüllen und beschriften. 3 × tägl. 15 – 20 Tr. einnehmen.

Der **Alkoholgehalt von Tinkturen** kann mithilfe der Auszugstabelle und der Kreuzregel (s. o.) ermittelt werden. Je nach Hauptwirkstoff der Pflanze wird die Alkoholkonzentration festgestellt und anschließend für die entsprechende Tinkturenmischung die „mittlere Konzentration" bestimmt.

Venentinktur

Steinkleekraut	10 g
Ringelblumenblüten	10 g
Schafgarbenkraut	10 g
Rosskastaniensamen (ohne Schale)	10 g
Buchweizenkraut	10 g

Die zerkleinerten Kräuter in ein weites Glas mit **950 ml 35 %igem Alkohol** geben. Auf ein Fensterbrett stellen, mehrmals tägl. gut durchschütteln und nach 2 – 3 Wochen durch einen Teefilter abfiltrieren. In kleine dunkle Tropffläschchen abfüllen und beschriften. 3 × tägl. 15 – 20 Tr. nach dem Essen einnehmen.

6

Salben, Cremes und Gele

„Schmieren und salben hilft allenthalben“, bestimmt kennen Sie diesen Spruch. „Salben“ hilft, weil Salben, Cremes, Balsame, Pasten, Gele und Linimente heilsame Wirkstoffe von Arzneipflanzen über die Haut in den Körper bringen – und natürlich, weil es eine Be-Hand-lung ist. Informationen rund um diese Anwendungsart und ihre Zubereitungen finden Sie in diesem Kapitel dargestellt und auch, dass Salben herstellen eine uralte Tradition und ein „heiliges Geschäft“ ist und Ruhe, Zeit und Muße, Konzentration und Hingabe erfordert!

In eine – im besten Falle selbst heilungsfördernde – (Salben-)Grundlage werden heilsame Pflanzenzusätze aus frischen oder getrockneten Kräutern, Tinkturen, Hydrolaten oder Teezubereitungen gemischt und als Salbe auf die Haut gebracht. Die Grundlage kann aus fetten Ölen, Wachsen, Vaseline, Schweineschmalz oder Glycerin bestehen.

Salben – fetthaltige Zubereitungen – bilden auf der Haut einen zusammenhängenden Lipidfilm und verhindern dadurch die Abdunstung. Sie erhöhen den Feuchtigkeitsgehalt und die Elastizität der oberen Hautschichten und lassen die enthaltenen Wirkstoffe tiefer in die Hautschichten eindringen. Fettreiche Zubereitungen werden vor allem bei chronischen Hauterkrankungen angewendet.

Cremes sind mehrphasige Zubereitungen von weicher Konsistenz, die aus einer lipophilen und einer wässrigen Phase bestehen. Wird Fetten eine **wasserhaltige** Phase zugerührt: Wasser, Hydrolate, Tinkturen oder Tees, entsteht eine Creme. Damit sich Fett und Wasser beim Lagern nicht wieder voneinander trennen (scheiden), wird meist ein Emulgator zugegeben. Wasserhaltige Zubereitungen werden zur Behandlung akuter Entzündungen bevorzugt, weil sie kühlend und in gewissem Maß trocknend wirken.

Gele sind halbfeste, sehr wasserhaltige Zubereitungen mit Glycerol, Propylenglykol oder Quellstoffen, in denen Wirkstoffe gelöst sind. Gele kühlen und legen einen Schutzfilm auf die Haut, von dem aus die Wirkstoffe langsam an die tieferen Hautschichten abgegeben werden. Gele sind besonders zur Behandlung von entzündlichen, allergischen Hauterscheinungen und Verbrennungen geeignet.

Um einer bestmöglichen **Arzneiqualität** zu entsprechen, kommt es auf alle Zutaten an: Pflanzen und ätherische Öle sollten möglichst aus kontrolliert-biologischem Anbau oder, wenn sie selbst gesammelt werden, von einem unbelasteten Standort stammen (s. Kap. 3, S. 21). Die Zutaten zur Salbengrundlage sollten hochwertige organische Fette **pflanzlicher** oder tierischer Herkunft enthalten, ebenfalls aus bester biologischer Qualität und kontrolliert-biologischem Anbau. Das ist bei Fetten besonders wichtig, da sie chemische Rückstände (Insektizide, Herbizide, Fungizide, Schwermetalle usw.) an sich binden, die sie dann auf bzw. in die Haut (und damit in den Körper) bringen!

Mineralische Öle und Fette wie **Vaseline, Melkfett, Paraffin** sind gereinigte Erdöle und eignen sich nicht für die Hautpflege, allenfalls als Schutz. Sie dringen aufgrund ihrer Molekulargröße nicht in die Haut ein und können dadurch auch keine Heilstoffe in die Haut einschleusen. Ihre Aufgabe ist es, einen isolierenden (Schutz-)Film zu bilden. Dieser Schutzfilm dichtet die Haut ab und „verstopft“ die Hautporen. (Es soll ja auch nichts Schädliches von außen nach innen in den Körper gelangen! Dies ist z. B. beim Melkfett durchaus so gewollt.) Die natürliche Temperatur- und Feuchtigkeitsregulation der Haut, die ja auch selbst in der Lage ist, sich mit Fett und Feuchtigkeit zu versorgen, kann dadurch nicht mehr stattfinden, und der natürliche Schutzmantel der Haut wird bei Daueranwendung mehr und mehr gestört. Das ist bekannt durch das oft suchtartige Benutzen einer Lippenpomade, bei der das trockene Gefühl auf den Lippen immer wiederkehrt. Der Vorteil ist,

dass mineralische Fette so gut wie unendlich haltbar sind, sich gut auf der Haut verteilen und mit allen Rohstoffen gleichermaßen gut mischen lassen. Daher ist das Ergebnis immer gleichbleibend „gut“, also ohne Risiken für die Hersteller.

Wollfett (Adeps lanae) ist von seiner chemischen Zusammensetzung her eigentlich kein Fett (Fettsäureglycerinester), sondern ein Wachs: Wollwachs. Es besteht hauptsächlich aus Estern höherer Fettsäuren mit Sterinalkoholen. Wegen seines hohen Wasseraufnahmevermögens wird es häufig für Salbengrundlagen sowie zur Herstellung von **Lanolin**, einer W/O-Emulsion aus Wollfett, Olivenöl bzw. flüssigem Paraffin und Wasser, verwendet. Man gewinnt es als Nebenprodukt aus dem Waschwasser bei der Reinigung der Schafwolle. In geringer Konzentration eingesetzt, macht es eine Creme weich und geschmeidig.

Hinweise

- Häufig wird Wollfett mit Benzoesäureestern haltbar gemacht, die Allergien auslösen können. Außerdem ist es oftmals mit Schadstoffen belastet durch Insektizidbäder vor der Schafschur. Weil Wollfett aber gerade auf die kranke Haut mit nicht mehr intaktem Stratum corneum aufgetragen wird, kann die Aufnahme von lipophilen Stoffen wie Pestiziden schneller vonstattengehen und sich, bei regelmäßiger Anwendung, im Fettgewebe anreichern! Deshalb dringend vor dem Einkauf darauf achten: Nur **rückstandskontrolliertes** Wollfett darf für die Heilkunde zur Anwendung kommen!
- **Schweineschmalz** muss aus artgerechter biologischer Tierhaltung stammen.
- Salben, Cremes, Balsame, Pasten, Gele und Linimente müssen dunkel (lichtgeschützt) und kühl aufbewahrt werden. Sind Salbendöschen angebrochen, sollten sie zügig verbraucht werden. Wer Ansätze selbst herstellt, wählt am besten kleinere Salbendöschen (à 30 ml) und achtet beim Gebrauch darauf, den Inhalt sauber zu entnehmen: mit einem sauberen Löffelchen oder Spatel und evtl. für den Tages- oder Wochenbedarf portionsweise in ein kleines Gebrauchsgefäß (Eierbecher o. Ä.) umfüllen.

Salben (Unguentum)

Halbfeste Arzneizubereitungen zur lokalen Anwendung werden als Salben bezeichnet, normalerweise als einphasige Zubereitung verschiedener Fette, Öle oder Wachse (Öl-Wachs-Gemisch oder fette, streichfähige Bestandteile, z. B. Kakaobutter oder Lanolin) **ohne Wasser**, mit denen die pflanzlichen Wirkstoffe gemischt werden. Solche fetthaltigen Salben sind wasserabstoßend; sie bilden auf der Haut einen Lipidfilm und eignen sich zur Behandlung chronischer Hautveränderungen. Salben, die kein Wasser enthalten, sind meist länger haltbar. Es gibt aber auch Salben als Emulsion vom Typ Wasser-in-Öl.

Balsam: Der Definition nach sind Balsame pflanzliche Sekrete aus Harzen und ätherischen Ölen (s. Kap. 17.1, S. 103). Der Begriff wird volksheilkundlich aber auch für Salben, die Harze und/oder ätherische Öle enthalten, verwendet.

Salbenzubereitung

100 ml Öl (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Mandelöl o. Ä.) zusammen mit 10 g gut zerkleinerten, trockenen Kräutern (oder 20 g frischen) im Topf erwärmen, bis erste Bläschen aufsteigen (ca. 70 °C) und, je nach Beschaffenheit der Pflanzenteile, 10 – 60 Min. lang unter stetem Rühren ausziehen (zarte Blüten 10, harte Wurzeln bis 60 Min.). Vorsicht: nicht überhitzen (Thermometer!), damit es keine „frittierten“ Kräuter gibt. Die Kräuter abgießen (evtl. ein Leinen- oder Baumwolltuch über das Sieb geben), Reste gut auspressen und das Auszugsöl wieder in den Topf geben. 10 g geriebenes Bienenwachs dazurühren (auf Wunsch kann zusätzlich die Hälfte bis die gleiche Menge Lanolin beigegeben werden; das macht die Salbe weicher). Wenn die Mischung geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen und noch 5 – 10 Min. rühren (in Form einer liegenden Acht), damit sich alle Ingredienzien gut vermengen. Ist die Mischung etwas abgekühlt, können nach Wunsch ätherische Öle zugegeben werden (ca. 25 Tr.). Anschließend rasch in die vorbereiteten sauberen Döschen (Apotheke) abfüllen. Mit einem Küchentuch bedecken, damit die Feuchtigkeit verdunsten kann und später nicht als Verdunstungstropfen vom Deckel in die fertige Salbe gelangt. Erst nach dem Erkalten mit dem Deckel verschließen und beschriften: Ort, Datum und Inhalt.

Grundrezept für eine Person: 30 ml Öl, 3 g Bienenwachs und 3 g Kräuter.



Bronchialsalbe

90 g (oder bis zur Hälfte mehr) gut zerkleinerte **„Bronchialkräuter“** (z. B. Thymian, Majoran, Lavendel, Salbei, Wacholder, Tanne, Kiefer, Lärche, Fenchel oder Anis) in **900 ml kalt gepresstem Olivenöl** „ausziehen“. Dabei wird das Öl mit den Kräutern unter Rühren auf ca. 70 °C erhitzt, so dass die Wirkstoffe der Kräuter ins Öl übergehen. Nach ca. 20 Min. stetem Rühren durch ein Sieb abgießen, gut auspressen, das Auszugsöl wieder in den Topf geben und **90 g Bienenwachs** einrühren. Sobald alles geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen und weitere 5 – 10 Min. rühren (in Form einer liegenden Acht), damit sich alle Ingredienzien gut vermengen. Dann in 30-ml-Döschen abfüllen; nicht zudecken! Zum Auskühlen mit einem sauberen Tuch bedecken. Sobald die Salbe fest ist, Deckel schließen und etikettieren. Diese Salbe ist etwa 1 Jahr haltbar (ergibt 30 Portionen à 30 ml).

Äußere Einreibungen wirken „perkutan“ (über die Haut) rasch und zuverlässig. Empfehlenswert ist behutsames Einreiben über dem Brustbein, auf dem Rücken, zwischen den Schulterblättern und im seitlichen Rippenbereich.

Die ätherischen Öle dieser Erkältungskräuter wirken sekretolytisch, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, krampflösend und keimhemmend. Sind hautreizende Substanzen oder ätherische Öle wie Pfefferminze, Menthol oder Eukalyptus dabei, dürfen solche Balsame nicht bei Säuglingen oder Kleinkindern (vor allem nicht im Nasen- oder Gesichtsbereich) angewendet werden.



Harzbalsam

30–90 g Nadelbaumharz, gemischt mit klein gehackten Nadeln von Fichte, Tanne, Lärche, Kiefer oder Wacholder, in **300 ml kalt gepresstem Olivenöl** 1 – 2 Std. lang bei 50 – 70 °C „ausziehen“, danach durch ein Leinentuch, einen Teefilter oder einen Seidenstrumpf abfiltrieren.

Das Auszugsöl in den Topf zurückgeben, **30 g Bienenwachs** einrühren und schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und noch etwas kalt rühren. In Salbendöschen füllen und zum Auskühlen mit einem sauberen Tuch bedecken. Anschließend den Deckel schließen und etikettieren (ergibt 30 Portionen à 10 ml). Harzbalsam ist länger als 1 Jahr (wie sonst üblich) haltbar!

Wer Harzbalsam zubereitet, sollte dafür einen älteren Topf verwenden, weil das Harz-Öl-Gemisch sehr schwer zu entfernen ist. Am besten zuerst mit fettem Öl (nicht mit Wasser) reinigen!

Das Harz von Nadelbäumen setzt einen starken Heilreiz und wird bei Bronchitis, rheumatischen Beschwerden, Gicht oder zur Wundbehandlung angewendet. Harzbalsam mobilisiert auch die örtlichen Abwehrkräfte, um einer sich ausbreitenden Wundinfektion vorzubeugen. Es „zieht“ Splitter heraus, wirkt „eiterziehend“ bei einem Panaritium und desinfiziert die Wunde.

Schnelle Heilsalbe für die Erste Hilfe

2 EL Butter (oder, noch besser, Butterschmalz) im Topf schmelzen lassen, 2 EL Ringelblumenblüten einstreuen und 5 – 10 Min. darin schwenken (die Butter darf dabei keinesfalls zu heiß werden und bräunen!). Anschließend durch ein Tuch (Taschentüchlein) abfiltern und kühl stellen. Auf diese Weise kann man bei kleineren Verletzungen ganz schnell eine Heilsalbe herstellen.

Traditionelle Salbenzubereitung mit Schweineschmalz bzw. Butterschmalz

3 EL Schmalz erwärmen, 3 EL zerkleinerte Pflanzen zugeben (z. B. Ringelblumenblüten, Beinwellblätter), 10 Min. köcheln und 10 Min. ziehen lassen, dann abfiltrieren und in Döschen füllen. Die Salbe ist im Kühlschrank ca. ½ Jahr lang haltbar.

Schweineschmalz soll nur noch verwendet werden, wenn sichergestellt ist, dass es von biologisch aufgezogenen, artgerecht gehaltenen Schweinen stammt (damit keine Gifte oder Schwermetalle in der Heilsalbe sind!). Alternative: Butterschmalz, das auch in der ayurvedischen Medizin verwendet wird.

Creme

Eine Emulsion aus Fetten oder Ölen mit Wasser ist eine Creme, d. h. eine halbfeste Arzneiform zur lokalen Anwendung mit **hohem Wassergehalt** (Tee, Hydrolat, Tinktur) und hydrophoben Bestandteilen in verschiedenen Emulsionsformen (meist Öl-in-Wasser-, aber auch Wasser-in-Öl-Emulsion) als Trägersubstanz für gelöste oder emulgierte Stoffe.

Wasserhaltige Zubereitungen werden zur Behandlung akuter Entzündungen bevorzugt.

Bewährte Cremegrundlage

Dazu ist die Herstellung einer **Emulsion** notwendig, da lipophile (fettlösliche) und hydrophile (wasserlösliche) Stoffe gemischt werden. Die „fette Fraktion" besteht z.B. aus 3 TL Bienenwachs, 100 ml Mandelöl und 4 TL Lamecreme, einem Emulgator (Triglyceroldiisostereat). Alles in ein 200-ml-Schraubglas geben und im Wasserbad erwärmen, bis es flüssig ist. Parallel dazu die „wässrige Fraktion" auf 60–70 °C im Wasserbad erwärmen, z.B. 20 ml Tinktur und 20 ml Wasser / Tee oder Hydrolat. Anschließend die flüssige in die fette Fraktion einrühren und kräftig schütteln. Ist die Mischung handwarm, können ätherische Öle (oder Homöopathika) zugegeben werden. Die Creme erhärtet nach der Abkühlung.

Wenn sie zu flüssig ist, muss mehr Konsistenzgeber (Bienenwachs) zugegeben werden; bricht die Emulsion (d.h. scheidet sich die wässrige von der fetten Phase), dann etwas mehr Lamecreme zugeben.

Im Kühlschrank ist die Creme 3–6 Monate haltbar (alle Zutaten sind in der Apotheke erhältlich).

Fettcreme

Ganz einfach ist es, in eine fertige Salbengrundlage (*Unguentum cordes*, in der Apotheke erhältlich), die durch Erwärmen verflüssigt wird, Tees, Tinkturen, Hydrolate, Homöopathika oder ätherische Öle einzurühren. In 100 g Salbe lassen sich etwa 20–30 ml Tinktur einrühren; an ätherischen Ölen nimmt man 10–20 Tr.



Rosencreme

3 g Bienenwachs, 3 g Kakaobutter und 10 g Lanolinanhydrid im Wasserbad schmelzen, danach 30 g Mandelöl zugeben und bis maximal 70 °C erwärmen. Gleichzeitig 40 g Rosenwasser in einem Becherglas bis 70 °C erwärmen. Anschließend das Rosenwasser tropfenweise unter die Fett-Öl-Mischung rühren, wie bei einer Mayonnaise, am besten mit einem Stabmixer.

Wenn sich die Creme verdichtet hat und unter 30 °C abgekühlt ist, können 2–3 Tr. ätherisches Rosen- oder Geraniumöl beigefügt werden. Danach mit einem sauberen, mit 70 %igem Alkohol abgeriebenen Glasstab nochmals durchrühren und verschließen. Etikettieren und an einem kühlen Ort aufbewahren. Angebrochene Cremetöpfe innerhalb etwa eines Monats zügig aufbrauchen.

Rosencreme eignet sich für die normale, trockene und empfindliche Haut. Sie ist eine leichte, geschmeidige Creme, die besonders für die kalte Jahreszeit zu empfehlen ist, weil sie einen ausgezeichneten Schutz vor Witterungseinflüssen, trockener Luft und extremen Temperaturdifferenzen bietet. Im Sommer wird die Creme nur hauchdünn aufgetragen – was nicht von der Haut aufgenommen wird, mit einem Papiertüchlein abtupfen.

Gel

Ein Gel ist eine halbfeste Zubereitung zur lokalen Anwendung mit sehr viel Wasser, Glycerol oder Propylenglykol und Quellstoffen, in denen Wirkstoffe gelöst sind. Gele sind besonders zur äußerlichen Behandlung von Entzündungen geeignet.



Hautberuhigendes Entzündungsgel

25 ml 90 %iger Alkohol

25 ml Kamillentinktur

800 ml destilliertes Wasser

25 Tr. ätherisches Öl (Lavendel)

40 g Tylose (oder Tragant, Xanthan: Gelbildner)

(ergibt 30 Portionen à 30 ml)

Destilliertes Wasser, Alkohol und die Kamillentinktur in ein Schraubglas füllen. Den Gelbildner zugeben („darüberpudern"), das Glas gut verschließen und schnell und kräftig schütteln: Das Gel bildet sich sofort. Jetzt (in Tuben) abfüllen und etikettieren. Haltbarkeit: 1 Jahr.

Das Entzündungsgel eignet sich für kleinere Entzündungen auf der Haut, Insektenstiche und Schwellungen. Es kühlt, beruhigt und lindert den Schmerz.

Körperlotion

Eine Lotion ist eine flüssige Arzneizubereitung zur lokalen Anwendung mit Wasser (Tee, Hydrolat, Tinktur), Fett (Öl) und Emulgator und je nach Anwendung mit ätherischen Ölen.

Eine **Schüttelmixtur** enthält zusätzlich einen hohen Feststoffanteil (z.B. Zinkum, Talk o.Ä.).



Beruhigende Hautlotion

400 ml fertig zubereiteten **Heilpflanzentee** (z.B. Rosen-, Ringelblumen- und Gänseblümchenblüten zu gleichen Teilen, als Infus zubereitet) auf 70 °C abkühlen lassen oder stattdessen die gleiche Menge Hydrolat (z.B. Rosenhydrolat) auf 70 °C erwärmen. Parallel dazu 100 ml Mandelöl (noch besser: Ringelblumenöl) mit 15–20 g Tegomuls (Emulgator, in der Apotheke erhältlich) mischen und ebenfalls auf 70 °C erwärmen. Das Öl-Tegomuls-Gemisch in eine große Flasche geben, die wässrige Phase (entweder den 70 °C warmen Tee oder das Hydrolat) zugeben, verschließen und ca. 1 Min. lang kräftig schütteln. Gibt es Klumpen, etwas Wasser zugeben. Sobald die Lotion abgekühlt ist, können je nach Bedarf ätherische Öle zugegeben werden.

Linimente

Diese „flüssigen Einreibemittel" sind Öl-in-Wasser-Emulsionen. Sie werden aus Extrakten auf Öl- oder Alkoholbasis oder aus einer Mischung von Ölauszügen und alkoholischen Tinkturen entsprechender Heilpflanzen hergestellt. Normalerweise enthalten sie stimulierende ätherische Öle wie z.B. Ingwer oder Cayennepfeffer, um die örtliche Durchblutung zu steigern. Sie erwärmen den eingeriebenen Hautbezirk und wirken durch den gesetzten Reiz bis in die Tiefe schmerzlindernd, z.B. bei Muskelverspannungen oder Arthrose. Linimente kauft man am besten in der Apotheke.

Pasten

Diese Arzneiform enthält vorwiegend mineralische, aber auch pflanzliche Substanzen in Form eines feinst gemahlenen, unlöslichen Pulvers (10%: weiche Paste, 50%: harte Paste). Sie werden homogen in einer salbenartigen Grundlage (Lanolin) oder in einer flüssigen Trägersubstanz (Glycerol) dispergiert.

7

Fette Öle in der äußerlichen Anwendung

Praktische Grundlagen, wie Sie Pflanzenauszüge (Olea) aus frischen oder getrockneten Arzneipflanzen in fetten Ölen korrekt mazerieren, erfahren Sie in Kapitel 7 – damit müsste es Ihnen gelingen, hochwertige Auszugsöle ohne Wertverlust herzustellen. Auch das Mischungsverhältnis von fetten mit ätherischen Ölen wird dargestellt, und die Kurzinformationen über die wichtigsten fetten Öle machen Ihnen den Einstieg in eine gelungene Praxis leichter.

Medizinische Auszugsöle

Ganz wesentlich für die Wirksamkeit ist die hohe Qualität der pflanzlichen Öle zum Ausziehen (Kaltpressung, in schonendem Verfahren gewonnen), damit die hochwertige Struktur ihrer Fettsäuren erhalten bleibt. Fette Öle müssen dringend rückstandsgeprüft sein bzw. aus kontrolliert-biologischem Anbau stammen, weil sie dazu neigen, toxische Rückstände an sich zu binden. Zum Ausziehen geeignete Pflanzenöle werden vorwiegend aus Samenölen (Sonnenblumen-, Mandel-, Sesam-, Distelöl) oder Fruchtfleischölen (Olivenöl) gewonnen. Besonders wertvolle Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Nachtkerzen- oder Borretschsamenöle oder auch Sanddornfruchtfleischöl werden nicht als Auszugsöl verwendet, sondern als spezifisch hautwirksame Öle sparsam in fette Öle gemischt oder bei Hautproblemen auch pur verwendet.

Auszugsöle werden hauptsächlich äußerlich angewendet, sie können aber auch eingenommen werden (Johanniskrautöl, Knoblauchöl usw.).

Zubereitung

- **Medizinische Auszugsöle** können selbst hergestellt werden: Zerkleinerte frische oder getrocknete Pflanzen in ein helles Glasgefäß mit dichtem Verschluss geben, mit reinem Pflanzenöl auffüllen (Mengenverhältnis 1:10) und auf das Fensterbrett stellen. 2–6 Wochen mazerieren (ausziehen) lassen und mehrmals tägl. schütteln, damit das Öl die heilkräftigen Substanzen gut aufnimmt (das sind in der Hauptsache die fettlöslichen Bestandteile der Pflanzen) und die Pflanzenteile stets mit Öl bedeckt sind. Anschließend abfiltern und in kleinen dunklen Flaschen kühl aufbewahren. Haltbarkeit: 1 Jahr.
- Ein Auszugsöl kann auch **auf dem Herd** zubereitet werden, das geht schneller: Die zerkleinerten Kräuter in einen Topf geben, mit Öl bedecken (1:10), bei niedriger Hitze (40 °C) erwärmen und bei gleicher Temperatur 6 Std. lang unter stetem Rühren warm halten (evtl. Hitzeschutz auf die Herdplatte geben), danach abgießen.
- Bei Auszugsölen mit **Frischpflanzen** gilt zu beachten: Der Pflanzensaft, der noch in den frischen Kräutern enthalten ist, führt oft zu Schimmel oder Fäulnis. Deshalb ist es empfehlenswert, Pflanzen (vor allem schleimhaltige), über Nacht anwelken zu lassen und erst danach mit Öl zu begießen und peinlich genau darauf zu achten, dass stets alle Pflanzenteile gut mit Öl bedeckt sind (mehrmals tägl. schütteln). Beim Abfiltern das Öl nur abtropfen lassen, den im Filter verbleibenden Rest nicht ausdrücken. Hat sich Wasser unten im Glas abgesetzt, das Öl besonders behutsam abgießen. Die beste Zeit für die Herstellung von Auszugsölen ist der Sommer.

Massageöle und Heilöle mit ätherischen Ölen

Zur Massage können reine fette Öle oder auch Auszugsöle verwendet werden. Besonders bewährt haben sich hierzu auch ätherische Öle, die in fetten Ölen gelöst sind.

Ätherische Öle (s. Kap. 17.1, S. 103) sind lipophil (fettlöslich) und kleinmolekular. Sie dringen schnell durch feinste Kapillare in den Blutstrom ein und entfalten dort ihre spezifische Wirkung. Eine Massage mit ätherischen Ölen beschleunigt

ihre Aufnahme in den Körper. Voraussetzung für die Anwendung ist eine genaue Kenntnis der eingesetzten ätherischen Öle über deren Wirksamkeit und Nebenwirkungen. Beim Einkauf auf naturreine, rückstandskontrollierte und möglichst kbA-Öle (kontrolliert-biologischer Anbau) achten. Auf dem **Etikett** muss stehen: botanischer Pflanzenname und -teil, Anbauart, Gewinnungsverfahren, Herkunftsland, Sicherheitshinweise für den Gebrauch. Für medizinische Anwendungen keinesfalls Kompromisse machen (keine schlechten, synthetischen, meist billigeren ätherischen Öle kaufen)!

Trägeröle sollten lichtgeschützt und kühl gelagert werden. Eine Beimischung von 10% **Jojobaöl** (= Wachs!) verlängert die Haltbarkeit. Eine angesetzte Ölmischung innerhalb von 3–6 Monaten verbrauchen. Massageölmischungen sollten stets als angenehm empfunden werden. Zu stark konzentrierte Öle können Abwehr- und Hautreaktionen u.v.m. hervorrufen.

„Um Gesundheit zu erlangen, braucht man jeden Tag ein aromatisches Bad und eine Duftmassage.“
Hippokrates

Dosierungsempfehlungen für eine Ganzkörpermassage

0,5%ige Lsg.: 5 Tr. auf 50 ml Trägeröl

1%ige Lsg.: 10 Tr. auf 50 ml Trägeröl

2%ige Lsg.: 20 Tr. auf 50 ml Trägeröl

Fertige 10%ige Mischungen von Wala/Weleda können leicht mit fetten Ölen „heruntergemischt“ werden: z.B. 35 ml fettes Öl + 5 ml 10%iges Ölgemisch ergeben eine 1,25%ige Mischung. 15 ml fettes Öl + 5 ml 10%iges Ölgemisch ergeben eine 2,5%ige Mischung.

Tab. 7.1 Fette Pflanzenöle – eine Übersicht.

Aprikosenöl	aus dem Aprikosenkern gewonnen, hat eine leichte Konsistenz, zieht schnell in die Haut ein, ist für alle Hauttypen geeignet; besonders für trockene Haut; für Körperöle und Lotionen geeignet. Ist dem Mandelöl ähnlich.
Avocadoöl	dringt gut in die Haut ein, hinterlässt einen leichten Fettglanz. 30%ig anwenden. Stabiles Öl (Vitamine, Pantothensäure). Für trockene Haut, Augenfalten.
Bienenwachs	wird durch Drüsen an der Unterseite der Bienen ausgeschieden und zum Wabenbau verwendet. Nach dem Abschleudern des Honigs wird es in heißem Wasser geschmolzen und gereinigt. Bienenwachs ist äußerst hautfreundlich, duftet angenehm und eignet sich zur Herstellung von Salben.
Carnaubawachs	hartes Wachs von einer südamerikanischen Palmenart, durch Bürsten gewonnen. Schmilzt erst bei 80 °C. Gut geeignet für Lippenstifte.
Distelöl/Saflor	hautpflegend, geruchsneutral, leicht und feinflüssig. Für leichte Cremes bei Misch- und fetter Haut, gut für Massageölmischungen. Oxidiert leicht.
Erdnussöl	wird kaum ranzig, sehr stabiles Öl mit leichtem UV-Filter. Enthält viele essenzielle Fettsäuren.
Frauenwurzelöl	(Caulophyllum thalictroides) in asiatischen Tropen heimisch. Teures und dickflüssiges Wundöl, wird als entzündungshemmende, antibakterielle, schmerzstillende Beimischung aufgetragen bei rheumatischen und Nervenschmerzen, bei Wundinfektionen, Schuppenflechte, rissiger Haut (Brustwarzen, Analfissur).
Hagebuttenkernöl	regeneriert und nährt die Haut (Alpha- und Gamma-Linolensäure, Retinsäure). Als 10–20%ige Beimischung (teuer!). Zur Wundheilung, Narbenpflege oder zur Kräftigung des Bindegewebes (mit Calendulaöl mischen); bei Verbrennungen. Vermindert Wasserverlust der Haut (Pergamenthaut), gegen Altersflecken und Narben, bei Mund- und Zahnfleischentzündungen.
Haselnussöl	leicht und mild duftend, zieht schnell ein. Gut geeignet für Kosmetik bei fetter Haut oder zu Massagen. Empfiehlt sich für Ringelblumenauszüge.
Hanföl	aus den Samen gepresstes „rauschfreies“ Öl mit großem Heilwert: B- und E-Vitamine, hochwertige Eiweiße mit (allen 8!) essenziellen Aminosäuren und Gamma-Linolensäure. Starke Wirksamkeit für den Zellaufbau und das Immunsystem. Gut bei Hauterkrankungen und nach Verletzungen und Operationen, um Narbenbildung vorzubeugen.

Tab. 7.1 (Fortsetzung)

Jojobaöl	aus den Samen eines Wüstenstrauches gewonnen. Kein Öl, sondern flüssiges Wachs, das lange haltbar und sehr temperaturbeständig ist, nicht oxidiert und nicht ranzig wird. Wird gut von der Haut aufgenommen (ähnelt dem hauteigenen Talg), harmonisiert trockene und fette Haut, unterstützt das natürliche Feuchthaltevermögen der Haut und hat einen hervorragenden Schutzfaktor (wie alle Wachse). Lässt sich gut auftragen, hält die Haut geschmeidig und ist auch geeignet für Haar- und Kopfhautbehandlungen. Wirkt wundheilend und schützt vor UV-Strahlung (LSF 4). Ist 30 Jahre lang haltbar; 10 %ig einem Öl beigegeben, verlängert es dessen Haltbarkeit.
Kakaobutter	Nebenprodukt der Kakaoherstellung mit angenehmem Duft. Geeignet als Beigabe, um weiche, leichte Cremes oder Lippenpomaden zu erhalten. Bildet einen zarten Fettfilm, ohne die Poren zu verstopfen.
Kokosnussöl	enthält den höchsten Anteil an gesättigten Fettsäuren (doppelt so stark gesättigt wie Schweineschmalz) und ist bei Zimmertemperatur fest. Mit anderen Ölen vermengt zur Massage, für Cremes oder Körperlotionen.
Macadamiaöl	verleiht der Haut einen seidig-weichen Schimmer, sehr hautfreundlich, gut zur Gesichtspflege, zieht schnell in die Haut ein (25 % Palmitoleinsäure); mit äth. Rosenöl ideal gegen Falten; teuer. Gut auch zur Haarpflege.
Mandelöl, süßes	zieht gut ein, fettet nicht, relativ stabil gegen Ranzigwerden. Hautfreundlich, reizlindernd, pflegend, schützend; zur Babypflege, für die allergische und Altershaut geeignet. Trocknet bei längerer Anwendung die Haut aus.
Nachtkerzen-, Borretsch-, schwarzes Johannisbeeröl	sind reich an Gamma-Linolensäuren, die die Haut gesund erhalten und hauterneuernd wirken, bei Neurodermitis und ähnlichen Hautproblemen, aber auch bei reifer Haut. Sehr teuer, als 10 %ige Beigabe zu empfehlen oder pur direkt auf die betroffenen Stellen geben.
Olivenöl	bei Muskel- und Gelenkschmerzen, antirheumatisch, als Sonnenschutz. Für Salben und Massageöle. Bestes Medium für medizinische Kräuterauszüge. Gut haltbar.
Sanddornfruchtfleischöl	eines der hautfreundlichsten Öle, unglaublich wundheilungs-, elastizitäts- und regenerationsfördernd, reich an Betacarotin und fettlöslichen Vitaminen; zur Pflege und Therapie bei allen Erkrankungen von Haut und Schleimhaut geeignet. Zieht schnell in die Haut ein (Palmitoleinsäure); färbt stark; gut haltbar. Bei Vaginalpilz, trockener Scheide, Sonnenbrand, reifer, trockener Haut oder jugendlicher Problemhaut.
Schwarzkümmelöl	wirkt antiallergisch und stabilisiert das Immunsystem; enthält ca. 60 % Linolsäure und 1 % äth. Öl. Bei Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen.
Sesamöl	beruhigend, erwärmend, stoffwechselanregend, aktiviert die Entgiftung: vor dem Duschen, Baden, Saunieren ganzen Körper inkl. Haare einreiben, danach schwitzen. Für Sonnen- und Pflegeöle (LSF 4). Stabil gegen Ranzigwerden (Antioxidanzien). Sesamöl ist bekannt durch ayurvedische Anwendungen.
Sheabutter	Nuss des Butyrospermum-Baumes aus Zentralafrika. Mildes Fett mit Allantoin, Karotinoiden und Vitamin E, gut wundheilend. Schützt vor Wind und Wetter, bindet gut Feuchtigkeit; als Konsistenzgeber für Cremes geeignet.
Sojaöl	reich an Linolensäure, wird schnell ranzig. Gut für Reinigungscremes, als Bade- oder Massageöl.
Sonnenblumenöl	wärmend, nervenstärkend, zur Massage geeignet. Wird schnell ranzig.
Traubenkernöl	hautfreundliches, dünnflüssiges Kernöl. Für fette und Mischhaut geeignet.
Weizenkeimöl	reich an Vitamin A, B und E, wundheilend, zellregenerierend, gut bei alternder, trockener, schuppender oder zu Allergien neigender Haut. Gut für das Bindegewebe, 10 %ige Mischung empfohlen. Den intensiven Eigengeruch mag nicht jeder. Wird schnell ranzig.

Gesättigte Öle sind „dicker", länger haltbar und bleiben eher **auf der Haut**. Sie sind für Massagen gut geeignet. Ungesättigte Öle vermitteln den Eindruck, schnell in die Haut einzuziehen (in Wirklichkeit verdunsten sie). Sie sind, weil nicht so dick und „klebrig", eher für die Kosmetik geeignet.

Auszugsöle



Durchblutungsförderndes wärmendes Massageöl

Die Blätter von 3 frischen Efeutrieben, ca. 50 cm lang: durchblutungsfördernd

30 g Rosmarinblätter: durchblutungsfördernd

50 g Wacholderbeeren: durchblutungsfördernd

Zitronenschale von 3 ungespritzten Früchten: stärkend, straffend

30 g Fenchelsamen: öffnend, hormonausgleichend

1 Ingwerknolle: erwärmend, durchblutungsfördernd

1,5 l Trägeröl (Oliven- oder Sonnenblumenöl, kalt gepresst)

Zubereitung: Alle Kräuter gut klein geschnitten in ein Glasgefäß geben und mit kalt gepresstem Olivenöl (Verhältnis 1:10) auffüllen. Auf ein Fensterbrett bzw. an einen warmen Platz stellen, tägl. gut schütteln und nach 3 Wochen abgießen.

In dunkle 50-ml-Fläschchen abfüllen, beschriften und kühl lagern. Das Massageöl ist 3 – 6 Monate haltbar.

Zur Förderung der Durchblutung und Durchwärmung im Nieren-Blasen-Bereich einmassieren. Diese Ölmischung hat sich auch bewährt zur Entspannung der Muskulatur und besonders bei **Cellulite**: 2 × tägl. an den betroffenen Stellen kräftig einmassieren. Begleitend dazu genügend trinken, den Stoffwechsel fördern und auf ausreichende Bewegung achten.



Johanniskrautöl

Für das Öl erntet man die oberen 10 cm der in voller Blüte stehenden Pflanze und entfernt die Stängel. Während der Vollblüte sind neben Knospen und Blüten auch schon junge Samen entwickelt, und alles zusammen macht die Heilkraft aus: In der Blüte steckt das Hypericin, in den oberen Blättchen ätherisches Öl und in der jungen Samenkapsel besonders viel Hyperforin, das wundheilungsfördernd und antibiotisch wirkt.

Ein sauber ausgekochtes Glas locker befüllen mit Blüten, Knospen, Blättern und jungen Samenkapseln und mit bestem kalt gepresstem Olivenöl übergießen. Eine Woche lang unverschlossen (nur mit einer Kompresse bedeckt) der Sonne aussetzen (und nachts wieder ins Zimmer nehmen, damit keine Nachtfeuchte ins Glas gelangt). Ab der 2. Woche das Glas mit dem Deckel verschließen und weitere 5 Wochen in der Sonne stehen lassen, bis der Inhalt eine rubinrot leuchtende Farbe angenommen hat (d. h., das Hypericin ist ins fette Öl übergetreten), dabei regelmäßig schütteln. Durch einen feinen Papier- oder Stofffilter abfiltrieren (damit die harten Staubgefäßbeutel nicht ins Wundöl gelangen) und den Bodensatz nicht auspressen (Schimmelgefahr durch evtl. zu viel Restfeuchte). Dieses rote Öl vorsichtig in kleine dunkle 100-ml-Fläschchen abgießen und kühl aufbewahren. Als Einreibung bei Reizblase und Bettnässen und vor allem zur Wundheilung.

Hinweis: Nach neuen Erkenntnissen der Forschungsgruppe um Prof. Dr. Schempp an der Freiburger Universitäts-Hautklinik ist es für die Gewinnung des für die antibakterielle Wirkung verantwortlichen Flavonoids Hyperforin günstiger, die Extraktion im Dunkeln vorzunehmen, da Hyperforin lichtempflindlich ist. Auf diese Art der Johanniskrautölherstellung finden sich bereits Hinweise in mittelalterlichen Quellen, in denen beschrieben wird, das Johanniskraut mit Öl in einem Steingutgefäß (lichtundurchlässig) in der Sonne (wegen der Wärme) anzusetzen.

„Rotöl" kann auch weiterverwendet werden zur Herstellung von Wundsalben. Weitere Anwendungen s. Kap. 26, S. 378.



Karottenöl

Fein pürierte Möhren (kbA) 3 Wochen lang in Sesamöl mazerieren (ausziehen), danach abgießen. Sesamöl enthält Betacarotin und die Vitamine B, C, D und E. Karottenöl regeneriert die Haut, strafft das Gewebe und entspricht ca. Lichtschutzfaktor 4. Es ist besonders hautfreundlich und zur Nachbehandlung von Sonnenbrand geeignet; zur Optimierung der Wirkung 7 Tr. ätherisches Karottensamenöl (und evtl. 1 – 2 ml Sanddornfruchtfleischöl) auf 100 ml Karottenöl geben.

8

Medizinalwein und Theriak

Wie Sie sich die alte Tradition, heilende Pflanzen in Wein „auszuziehen" und somit zu konservieren, selbst aneignen können, lesen Sie in diesem Kapitel. Und versäumen Sie dabei nicht, die Ansätze auch im Eigenversuch zu testen, ... – salute!

Medizinalwein

Medizinalweine sind vor allem seit Hildegard von Bingen sehr beliebt und haben sich vornehmlich über die Klöster entwickelt. Sie können aus frischen oder aus getrockneten Pflanzenteilen, die jeweils gut zerkleinert werden müssen, hergestellt werden. Sie werden direkt und ganz einfach (deshalb für die Selbstmedikation sehr bewährt) durch Mazeration der Pflanze in Wein gewonnen, hauptsächlich mit Süd- bzw. Süßwein: ca. 30–50 g Droge pro Liter Wein ansetzen, 1–7 Tage in die Sonne stellen, stets gut schütteln, danach abfiltrieren. Oder auf 100 ml Südwein 5 ml Tinktur (z.B. Bitterstoffe) geben.

Süßwein ist ein alkohol- und zuckerreicher Wein aus südeuropäischen Ländern, der durch Konzentration des Traubensaftes mit nachfolgender Gärung hergestellt wurde. Die Haltbarkeit ist durch den eher geringen Alkoholgehalt (Sherry, Portwein, Malaga, ca. 17 %) etwas kürzer (bis zu 4 Monate), die Wirkung schwächer als bei Tinkturen. Dafür ist die Dosierung höher: likörgläschenweise, und der Genuss natürlich! Handelsweine mit 10 bis 12 % sind nur 2–3 Wochen haltbar und sollten, wenn man sie länger aufbewahren möchte, mit Korn o.Ä. auf 20 %igen Alkoholgehalt erhöht werden. 20 %ige Ansätze sind 1 Jahr haltbar.



Baldrianwein bei nervösen Magenbeschwerden

Ein Einliterglas zu einem Drittel mit frischen, klein geschnittenen Baldrianwurzeln füllen, 1 EL zerkleinerte ungespritzte Orangenschale dazugeben und mit Rotwein auffüllen. Gut verschlossen 2 Wochen lang ziehen lassen, danach abgießen. Zur Beruhigung 1 Likörglas vor dem Schlafengehen einnehmen. Haltbarkeit: 4 Monate.

Wurzelwein: Magenbitter

Wenn sich im Herbst die Pflanzenkräfte – und die „Vegetationsgeister" – zunehmend unter die Erde zurückziehen und sich dort konzentrieren, kommt die Zeit des Wurzelgrabens. Im Verlauf der Vegetationsperioden entspricht der Oktober dem Alter, dem Lebensabend des Menschen. Ein Nachlassen, ein „Erkalten" der Verdauungsfunktion ist typischer Ausdruck dieses Alterungsprozesses. Wenn sich Verdauungsschwäche oder chronische Verstopfung beim Menschen einstellen, sind Wurzeln mit Bitterstoffen genau das Richtige, um das innere Feuer wieder anzufachen und die Säfte zum Fließen zu bringen. Wurzeln gelten als heilender Kraftquell, besonders für den Lebensabend.



Wurzelwein

Zutaten: ¼ TL Löwenzahnwurzeln, ¼ TL Wegwartenwurzeln und ¼ TL Angelikawurzeln (oder Kalmus, Galgant, Enzianwurzel, Ingwerwurzeln bei „innerer Kälte") sowie 50 ml Likörwein.

Die frischen oder getrockneten Wurzeln (frische Wurzeln: doppelte Menge wie oben angegeben) sehr klein schneiden und in ein weißes Schraubglas geben. Mit 50 ml **Vinum liquorosum** (17–18 %igem Likörwein, z.B. Goldmuskateller, Portwein oder Malaga) auffüllen. 5–7 Tage stehen lassen, tägl. kräftig schütteln und dann abgießen.

Zur Tonisierung, Kräftigung und Verdauungsförderung 2 × tägl. 1 EL vor dem Essen einnehmen.



„Schlafwein"

Je 10 g Baldrianwurzel, Hopfendolden, Melissenblätter und Johanniskraut, 5 g Lavendelblüten und 1 Stange Zimt zerkleinern und mit 1 l Rotwein übergießen. Gut verschlossen 2 Wochen lang zie-

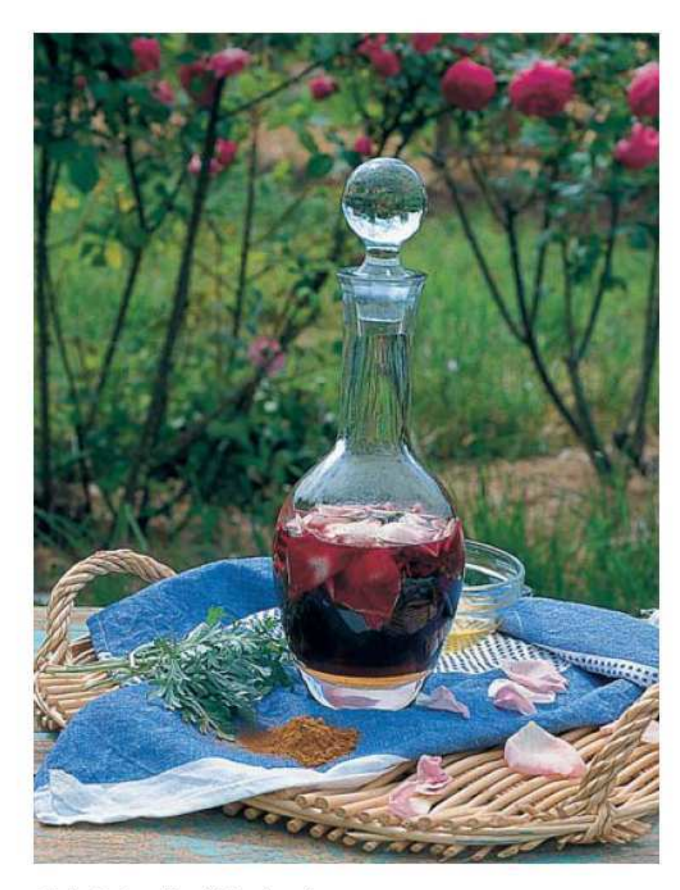


Abb. 8.1 Medizinalwein

hen lassen, danach abgießen. Bei Bedarf 1 Likörglas vor dem Schlafengehen einnehmen.

Theriak – Lebenselixier

Theriak war in vergangenen Zeiten ein **Allheilmittel**, ein Geheimmittel, in das die „Theriakkrämer" (s. Kap. 17.3, S. 110) neben Bitterstoffen auch allerlei zweifelhafte Ingredienzien mischten. Ein Theriak von heute entspricht dem bekannten **„Schwedenbitter"**, den der schwedische Arzt Dr. Samst zur Gesunderhaltung seiner Truppe im Dreißigjährigen Krieg entwickelt haben soll. Schon seit 1700 Jahren existiert eine Schrift über ein „Elixier ad longam vitam", ein „Länger-leben-Elixier", ein **Lebenselixier** also.

Solch ein Heilmittel ist stets eine **„Tinctura amara"**, ein **Bittertonikum**, auch „Tinctura sacra: heilige Tinktur" genannt. Darin enthalten ist eine besonders glückliche Kombination von einander ergänzenden, tonisierenden und funktionssteigernden Heildrogen, deren Zusammenspiel eine staunenswerte Vielfalt von sinnvollen Anwendungsmöglichkeiten bietet. Ein „Lebenselixier" wirkt verdauungs- und sekretionsfördernd, entzündungshemmend, entgiftend, tonisierend, stoffwechselfördernd, blutbildend, abwehrsteigernd, zusammenziehend und gewebestraffend.

Solch eine Lebensessenz hat sich über die Jahre bewährt und erweist sich auch heute noch als hervorragende Arznei und begehrtes Mittel „ad longam vitam".



Schwedenbitter

Rezepturempfehlung der Freiburger Heilpflanzenschule

10 g Ringelblumenblüten (entzündungshemmend, gallenflussanregend)

2 g Blutwurz (zusammenziehend, bakterienhemmend, kolikwidrig)

18 g Kalmus (kräftigende bittere „Magenwurz")

20 g Engelwurzwurzel (tonisierend auf Verdauungs-, Nieren- und Frauenorgane)

5 g Muskatnuss (sekretionsanregend, gärungshemmend, brechreizlindernd)

10 g Enzianwurzel (aromatisches Bittermittel)

5 g Kardamom (verdauungsfördernd, keimhemmend)

5 g Zimtrinde (erwärmend, durchblutungs- und magensekretionsfördernd)

1250 ml Schnaps

Ansatz: Alle Ingredienzien zusammen mit **700 ml ca. 40 %igem Schnaps** ansetzen. Unter täglichem Schütteln 10 Tage lang in der Sonne oder an einem warmen Ort stehen lassen (mazerieren). Danach die Flüssigkeit durch ein Tuch oder ein feines Sieb abgießen. Den Kräuteransatz nun mit **weiteren 550 ml Schnaps** übergießen und 10 Tage lang erneut mazerieren (dadurch wird die Konzentration des Auszugs erhöht), abgießen und beide Lösungen miteinander mischen. In kleine 30-ml-Tropffläschchen abfüllen und etikettieren.

Innerlich als Kur (3 – 6 Wochen) 2 x tägl. 10 – 30 Tr. in Wasser oder Tee einnehmen zur allgemeinen Kräftigung.

Äußerlich angewendet wirkt der Schwedenbitter entzündungshemmend und zusammenziehend, lokal durchblutungsfördernd und desinfizierend. Bei örtlich begrenzten Entzündungen, Insektenstichen, Sonnenbrand für Auflagen verwenden; zwischendurch die Haut mit Heilsalbe einreiben.

9

Wickel und Auflagen

Wickel – hört sich das nicht ein bisschen nach „Großmuttermedizin“ an? Was wirkt eigentlich bei Wickeln, das eine zeitgemäße Therapie rechtfertigt? In Kapitel 9 erfahren Sie, wie diese Anwendungsform über Wärme oder Kälte, Lokalisation der Anwendung und Größe der Auflagefläche, spezifische Substanzen, wohltuenden Duft und liebevolle Zuwendung der Gesundung förderlich ist, und Sie bekommen einige praxisnahe Beispiele an die Hand.

Wickel

Wickel schenken neben ihrer „medizinischen Wirkung“ zusätzlich aufmerksame Zuwendung, Berührung und Nähe, sie sprechen die Sinne an durch feine Düfte, angenehme Wärme und geben das Gefühl von Geborgenheit. All das kommt der Genesung zugute, und die Patienten kommen zur Ruhe. Für manche Menschen sind Wickelanwendungen ein überraschendes, wohltuendes Einschlafmittel, selbst für chronische Nichtschläfer und unruhige Kinder.

Wickel müssen ganz korrekt angewendet und die Kontraindikationen beachtet werden (vor jeder Wickelanwendung genau informieren!), sonst kann die Anwendung eher schaden als nützen (verbrühen, auskühlen, Allergien hervorrufen u.v.m.). Wer damit regelmäßig arbeitet, sollte sich das Wissen praxisnah in Kursen bzw. in einer Ausbildung oder zumindest über Fachbücher aneignen.

Bei Wickeln kommt nicht nur die Substanzwirkung (pflanzlicher Zusätze) zum Tragen, sondern ein komplexes Zusammenspiel verschiedener **Wirkprinzipien**: die physikalische Wirkung von Wärme oder Kälte (bewirkt z.B. vermehrte Durchblutung, Muskelentspannung, Schmerzlinderung oder verbesserte Stoffwechselsituation) und von trockenen oder feuchten Anwendungen (mit der Möglichkeit, Wärme zu erhalten und aufzubauen oder zu entziehen und abzuleiten). Je nach Lokalisation der Anwendung und Größe der Auflagefläche werden gezielte reflektorische Wirkungen (über die Head-Zonen zur spinalen Reflexleitung zu einem inneren Organ) ausgelöst.



Abb. 9.1 Brustwickel

- Der **Definition** nach sind Wickel das zirkuläre Anlegen eines oder mehrerer Tücher um den ganzen Körper (Ganzkörperwickel) oder um einen Körperteil (Teilwickel). Das innerste Tuch ist Träger der Wirksubstanz.
- Als **Material** verwendet man natürliche Fasern: Leinen, Baumwolle, Seide oder Wolle. Wolle dient als Wärmespeicher, sie kann bis zu 30% ihres Eigengewichts an Wasserdampf aufnehmen. Baumwolle leitet Wärme schnell ab.
- Das **Innentuch** (Baumwolle, Leinen, evtl. Seide) ist Träger der Wirksubstanz, d.h., es wurde getränkt in Tee, verdünnter Tinktur oder mit Öl beträufelt. Je nach Indikation ist es trocken, feucht, warm oder kalt. Die Größe richtet sich nach der gewünschten Auflagefläche.
- Je nach Art der Anwendung ist ein **Zwischentuch** (Baumwoll-, Leinen- oder Frottiertücher) erforderlich, es sollte etwas größer sein als das Innentuch.
- Das **Außentuch** (Frottier- oder dickes Moltontuch, Wolle / Wollschal oder Rohwolle) bedeckt beide Tücher vollständig. Es überragt das Innentuch um 2–3 cm und wird um den betroffenen Körperteil gewickelt. Wichtig ist ein faltenfreies und dichtes Anlegen.

Allgemeine Kontraindikationen

Keine intensiv-heißen bzw. hautreizenden Anwendungen und keine intensiv-kalten Anwendungen bei Sensibilitätsstörungen, Lähmungen, Bewusstlosigkeit, Verwirrtheitszuständen; nicht bei alten Menschen, kleinen Kindern und Säuglingen anwenden. Keine intensiv-heißen Anwendungen bei akut-entzündlichen Prozessen, Gefäßschädigungen, Blutungsneigung oder schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Keine intensiv-kalten Anwendungen bei Gefäßschädigungen oder bei Wärmemangel.

Wadenwickel bei Fieber

Das kann doch jeder? Gerade bei dieser bekanntesten aller Wickelanwendungen werden viele Fehler gemacht und über Generationen weitergegeben. Folgende Punkte gilt es zu beachten:

- Wadenwickel erst durchführen, wenn der Fiebergipfel erreicht ist.
- Bei kalten Händen / Füßen keine Wadenwickel anlegen (z. B. erst mittels Wärmflasche erwärmen).
- Keine zu rasche Fiebersenkung bewirken, das belastet den Organismus und hat oft einen erneuten Anstieg zur Folge; eine Temperatursenkung von 0,5 °C ist genau richtig.
- „Wärmestau" ist der häufigste Fehler, er muss unbedingt vermieden werden: Die feuchten Wickeltücher dürfen nicht mit Decken oder Plastik umhüllt werden (um das Bett nicht nass zu machen). Im Gegenteil: Die Hitze muss verdunsten können. Also nur locker ein leichtes Tuch darüberbreiten.

So geht es: Der fiebernden Person (Woll-)Socken anziehen und die untere Betthälfte schützen mit einem Badetuch oder einer Frotteedecke (evtl. darunter Plastikfolie legen). In einer Schüssel mit Wasser oder Pfefferminztee (maximal 10 °C unter der Körpertemperatur der kranken Person) zwei wadenbreit gelegte Baumwoll- oder Leinentücher eintauchen, auswringen und faltenfrei um die Waden wickeln. Nur locker mit einem leichten Bade- oder Leintuch bedecken, auf Wunsch evtl. den oberen Körperteil lose mit einer Decke zudecken. Die Tücher jeweils 3 – 10 Min. belassen und wechseln (erst unter dem Wasserhahn auswaschen, danach in der Schüssel tränken), sobald sie erwärmt sind. Diesen Vorgang 3 – 4 × wiederholen.

Schläft der Betroffene zwischendurch ein, ist das ein gutes Zeichen; dann bricht man die Anwendung ab, deckt nur leicht zu (Wärmestau vermeiden) und führt frühestens nach 30 Min. eine Temperaturkontrolle durch.

 Leberwickel mit Schafgarbe

Diesen „berühmten" Leberwickel bereiten wir im Rahmen des Unterrichts an der Freiburger Heilpflanzenschule zu, wenn wir Lebererkrankungen besprechen, und natürlich bekommt jede und jeder einen solchen Leberwickel angelegt und erfährt dadurch die wohltuenden Wirkungen am eigenen Leib – das nennt man Erfahrungsheilkunde, „experience based medicine".

Feucht-heiße Wickel bewirken zunächst eine lokale periphere Gefäßerweiterung und dadurch eine verstärkte Durchblutung; das verbessert die Stoffwechselaktivität und entspannt und entkrampft. Nachfolgend kann diese intensive Wärme über die Head-Zonen auch innere Organe beeinflussen.

Feucht-warme Leberwickel, mittags nach dem Essen (mit einer halb- bis einstündigen Ruhepause!) angelegt oder abends vor dem Zubettgehen, dienen der Unterstützung des Leberstoffwechsels. Ein Leberwickel mit Schafgarbentee lindert schnell das unangenehme Völlegefühl bei chronischen Lebererkrankungen und unterstützt die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion. Leberwickel werden im Liegen angelegt, denn im Liegen steigt die Oberbauchdurchblutung deutlich an. **So geht es:**

Leberwickel setzt man ein bei Erkrankungen der Leber und der Galle, aber auch zur sogenannten Frühjahrs- und Entgiftungskur (s. Kap. 29, S. 585).

Ein **Forschungsprojekt** aus dem Unizentrum Naturheilkunde Freiburg konnte zeigen, dass ein feuchtwarmer Leberwickel, ohne Schafgarbenzusatz, zu einer verbesserten Entgiftungsleistung der Leber führt.[2]

Teezubereitung: 6 EL Schafgarbenblüten mit ½ l heißem Wasser überbrühen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen, abgießen in eine Schüssel und noch 1 l heißes Wasser zugießen.

---

2 Weisser S: Effekte von Leberwickeln auf die exkretorische Leberfunktion bei Gesunden – eine vergleichende Cross-over-Studie. (als Inaug. Dissertation Freiburg 2004 eingereicht)

Ein Innentuch (Geschirrhandtuch) auf „Lebergröße“ falten, aufrollen, auf ein größeres Leinentuch (Auswringtuch) legen und in diesem zu einer Rolle einwickeln. An den langen Enden halten und die Mitte der Rolle (mit dem Innentuch) in den Schafgarbentee tunken, vollsaugen lassen und die Rolle danach kräftig auswringen: Je weniger nass das Innentuch ist, desto heißer wird es auf der Leber vertragen und desto besser speichert es die Hitze. Den Wickel behutsam über der Leber anlegen (überprüfen, dass er nicht zu heiß ist!), ein größeres Außentuch darüberlegen und mit einem langen Wollschal, um den Bauchbereich angelegt, straff fixieren – es sollen keine Kältebrücken entstehen. So lange belassen, wie es angenehm erscheint (ca. 15 Min.), dann die feuchten Tücher entfernen, den Wollschal belassen und mindestens die gleiche Zeit nachruhen (15 – 30 Min.). Auf Wunsch kann eine (dünn gefüllte) Wärmflasche den Entspannungs- und Wärmeprozess unterstützen. 1 – 3 Wochen lang 1 × tägl. anwenden.



Kontraindikationen

Nicht anwenden bei entzündlichen Prozessen!

Auflagen, Kompressen und Kataplasmen

Auflagen und Kompressen werden im Gegensatz zu Wickeln nicht zirkulär angelegt (allenfalls zur Befestigung mit einem Außentuch); das Innentuch ist auf eine bestimmte Körperpartie begrenzt.

- **Auflagen** bedecken größere Flächen wie Bauch oder Nieren.
- **Kompressen** legt man auf kleinere Partien an wie Augen, Ohren oder Herz.
- **Kataplasmen** sind Brei- oder Pastenumschläge aus Pflanzenpulver oder -samen (Bockshornkleesamen, Leinsamen). Da sie auch als Auflage / Kompresse platziert werden, werden sie hier zusammengefasst. Auch umgangssprachlich gesehen trennt man sie kaum bzw. nennt man Kataplasmen einfach „Päckchen“.

Auflagen und Kompressen werden mit einem Heilteeaufguss, einer verdünnten Tinktur oder einer Mischung aus einigen Tropfen ätherischer Öle (in Wasser verschüttelt oder mit fettem Öl gemischt) hergestellt: Ein sauberes Tuch mit der Flüssigkeit durchtränken, auswringen, evtl. erwärmen und anschließend auf die betroffene Körperstelle legen. Die Auflage wird mit Wolltuch und Wärmflasche warm gehalten und – im Allgemeinen – so lange belassen, wie es angenehm erscheint. Die Auflage dann entfernen, die betroffene Stelle warm halten und nachruhen. Zur besseren Wirkung mehrmals wiederholen.

Spezifisch für die **Behandlung von Ekzemen** mit Auflagen gilt: **Auflagen / Umschläge** wirken aufgrund der Verdunstungskälte kühlend, entzündungshemmend und juckreizlindernd; sie unterstützen die Reinigungs- und Granulationsphase oberflächlicher Wunden und sind bei akuten, entzündlichen oder nässenden Hauterkrankungen und Ulzerationen angezeigt. Auflagen / Umschläge müssen aufgrund der raschen Austrocknung regelmäßig angefeuchtet werden.

Kataplasmen können sowohl aus frischen als auch aus getrockneten Pflanzen angefertigt werden. Frische Blätter, Stängel, Wurzeln oder Samen werden fein gequetscht, getrocknete Pflanzen fein gehackt oder im Mörser zerstoßen, damit die heilsamen Bestandteile austreten. Dann die Pflanzenteile (Bockshornklee, Senfmehl, Leinsamen) oder auch Heilerde mit wenig Wasser zu einer Paste anrühren, diese zwischen zwei Mullstücke betten und mit einer Baumwollbinde auf dem betroffenen Körperteil fixieren und b. B. mit einer Wärmflasche mehrere Std. warm halten. Die beste Wirkung tritt ein, wenn morgens und abends je eine Packung aufgelegt wird. Stellt man mehrere Päckchen zur Anwendung auf einmal her, kann man sie zwischen zwei Wärmflaschen warm halten.



Heublumenauflage

Eine Heublumenpackung im Wasserdampf 15 Min. erhitzen (im Dampfkochtopf 1 – 2 Min.), dann vorsichtig ausdrücken (am besten zwischen 2 Holzbrettchen, weil die Packungen extrem heiß sind!) und so heiß wie möglich (ca. 42 °C) dicht auf die betroffene Stelle legen und mit einem Wolltuch straff fixieren. Die Auflage bleibt, solange sie angenehm ist (etwa 40 Min.).

Heublumen (Blüten, Samen, Stängel und Blätter cumarinhaltiger Wiesengräser, die nach dem Ernteschnitt das Heu bilden) sind Wärmeträger ersten Ranges. Die Wirkstoffe werden direkt resorbiert und wirken sowohl lokal als auch generalisierend schmerzlindernd und entspannend; durch kutivis-

cerale Reflexe werden die inneren Organe besser durchblutet. Heublumen gelten als „Morphium der Naturheilkunde“.

Wer noch gutes Bergheu bekommt, kann eine Heublumenpackung selbst zubereiten (einfach das Heu in einen entsprechend großen Leinenbezug füllen und diesen zunähen) oder als Fertigpräparat in der Apotheke erwerben.



Kartoffelauflage

500 g weich gekochte heiße Kartoffeln in ein Papierküchentuch und anschließend in ein Geschirrhandtuch einwickeln. Die Kartoffeln im „Paket“ zerdrücken zu einer 2–3 cm dicken Auflage, die so groß sein soll wie die zu behandelnde Stelle. Vor dem Auflegen sorgfältig überprüfen, ob die Hitze verträglich ist (Kartoffelauflagen sind sehr, sehr heiß!) und dann die Auflage mit einem wollenen Außentuch straff und ohne „Luftlöcher“ fixieren. Die Auflage bleibt liegen, solange es als angenehm empfunden wird (15 Min. bis mehrere Std. bzw. die ganze Nacht). Nach dem Abnehmen nachruhen!

Eine heiße Kartoffelauflage wirkt lang anhaltend und tief wärmend, antiödematös, schmerzlindernd, muskelentspannend, entzündungshemmend und lindert arthrotische Beschwerden, Muskelschmerzen, Krämpfe u.v.m.



Kirschkernsäckchen

Kirschkerne in eine kleine Stoffhülle füllen, die in etwa die Größe der schmerzenden Stelle hat. Das Säckchen in der Mikrowelle (bei 600 Watt, 1–2 Min., mit 1 Tasse Wasser dazu; bei der Anwendung immer wieder neu schütteln, damit die inneren heißen Kirschkerne nach außen gelangen) oder im Backofen (10–20 Min. bei 150 °C) oder auf der Heizung erwärmen und solange es angenehm ist auf der betroffenen Stelle belassen.

Anstelle von Kirschkernen eignen sich natürlich auch Schlehenkerne (Prunus spinosa). Solche Anwendungen sind traditionell angewendete, beliebte, schonende und angenehme Wärmequellen, die gefahrlos und ohne Nebenwirkungen, langfristig und selbstständig anwendbar sind, die die Wärme lange speichern und sich dem Körper gut anpassen.



Kohlauflagen

Die äußeren Kohlblätter warm abwaschen und abtrocknen, die dicke Mittelrippe herausschneiden (oder den Kohl in kleine Streifen schneiden) und auf einem sauberen Tuch mit einer Flasche wälzen, so dass der Saft auszutreten beginnt. Vor der Anwendung bei Bedarf über Wasserdampf erwärmen und dann dachziegelartig überlappend auf die betroffene Körperstelle anlegen. Kohlauflagen werden 2× tägl. erneuert, bei zu starkem Nässen öfter wechseln. Die Haut anschließend behutsam abwaschen und einölen.

Solche „Kohlwickel“ wirken Schmerz- und Verspannungszuständen entgegen und fördern die Durchblutung. Außerdem entfalten sie reinigende Eigenschaften. Sie werden eingesetzt bei Gelenkschmerzen, rheumatischen Beschwerden, ödematösem oder entzündlichem Geschehen.

Hinweise: Nicht bei akuten Entzündungen anlegen! Stets gut beobachten! Kohlauflagen können vorübergehend stärkere Schmerzen verursachen, die aber den Beginn der Heilung anzeigen. Die erhebliche Rötung kann bei empfindlicher Haut zu Blasenbildung führen. Die Haut zwischen den Anwendungen stets gut mit Ringelblumensalbe oder Johanniskrautöl pflegen.



Leinsamenkompressen

3 Tassen Leinsamen mit 4 Tassen Wasser zu einem dicken, zähen Brei kochen. Je 1 EL Brei in einen Teefilterbeutel füllen (oder in ein Papiertaschentuch einpacken), am besten gleich mehrere solcher Auflagen zubereiten und warm halten, indem man sie zwischen 2 mit heißem Wasser gefüllte Wärmflaschen legt. Alle 10 Min. ein neues Päckchen auflegen. Achtung: Nachdem man das letzte Päckchen entfernt hat, noch so lange nachruhen und sich keinesfalls kühler Luft oder Zugluft aussetzen, bis die Gesichtshaut wieder die normale Temperatur angenommen hat.

Leinsamenpackungen sind ein guter **Wärmespeicher**. Sie fördern die Durchblutung der entzündeten Region und dadurch den Abfluss des Nasensekrets, und sie mindern den typischen Druckschmerz bei Nasennebenhöhlenentzündung.



Leinsamenpackung bei Hauterkrankungen

Leinsamenpackungen, wie oben zubereitet, aber erkaltet, wirken auf entzündete, trockene Haut aufgelegt beruhigend und entzündungshemmend. Sie lindern den unangenehmen Juckreiz und legen einen reizmildernden Schutzfilm über die betroffene Stelle. Mit diesen Päckchen kann man sich auch juckende, schmerzende Stellen immer wieder mit leichtem Druck abtupfen, das ist vor allem für Kinder ein Alternativangebot zum Kratzen! Wichtig ist, dass die Päckchen nur max. 1–2 Std. lang angewendet und danach entfernt werden, weil sie durch den Schleimgehalt pathogene Keime an sich binden könnten.



Leinsamenpackung als Augenauflagen

Dazu verwendet man die Päckchen, wie oben zubereitet, angenehm warm temperiert und legt sie behutsam auf die Augen. Mit den Händen bedecken, damit sie länger warm bleiben. Nach 5 bis 10 Min. abnehmen und die Hände noch einige Min. schützend über den Augen belassen. Die Auflage wirkt reizlindernd bei trockenen Augen.



Meerrettichnackenauflagen

Sie bewirken reflektorisch eine vermehrte Durchblutung der Nasennebenhöhlenschleimhäute und lassen das Sekret bei **Sinusitis** besser abfließen.

Eine pflaumengroße Menge frisch geriebenen Meerrettich in ein Taschentuch einwickeln, so dass auf einer Seite der Meerrettich nur von einer Stofflage bedeckt ist. Mit dieser Seite die Kompresse ca. 2 bis 5 Min. lang auf den Nacken legen. Sobald die Auflage intensives Brennen hervorruft, die Kompresse entfernen und die gerötete Haut mit einem Pflegeöl einölen. Alle 1–2 Tage die Auflage wiederholen (insgesamt max. 15 Tage) und bei guter Verträglichkeit bis höchstens 15 Min. auf dem Nacken belassen.



Meerrettichauflage

1 TL frisch geriebenen Meerrettich auf ein Taschentuch geben und dieses zu einem Päckchen einschlagen. Die Päckchen auf **rheumatisch schmerzende Stellen** legen (oder auch einfach mehrmals hintereinander auftupfen), mit einem schützenden Tuch bedecken und jeweils 3–5 Min. belassen. Im Anschluss die geröteten Hautstellen mit Johanniskrautöl pflegen.



Senfmehlauflage

3–4 EL Senfmehl direkt vor der Anwendung mit warmem Wasser (unter 45 °C) zu einem dicken Brei verrühren, auf ein Tuch streichen, mit einer Lage Stoff bedecken und auf die betroffene Stelle legen. Nach 5 bis max. 15 Min. abnehmen, die Stelle abwaschen und mit Johanniskrautöl pflegen.

Senfmehlauflagen wirken schnell und schmerzlindernd, stark durchblutungsfördernd, sekretionsfördernd, leicht antibiotisch und hautreizend. Reflektorisch wird dadurch die Durchblutung tiefer gelegener Körperschichten gesteigert, und schmerzauslösende Substanzen können schneller abtransportiert werden. Bei rheumatischen Beschwerden und Muskelschmerzen, Bronchopneumonie, Pleuritis, Nasennebenhöhlenentzündung (bei Sinusitis mit 1–2 EL Senfmehlbrei einige **Sekunden** lang die Stirnhöhlen betupfen, bei Pneumonie 3–10-minütige Brustauflage).

Senffußbäder als Notfallmittel bei Blutdruckkrisen und Glaukom.

Hinweise: Nicht länger als 5–10, max. 15 Min. einwirken lassen, sonst kommt es zu Schmerzen, Entzündungen bis hin zu Blasenbildung und Nekrosen! Nie zu lange auf der Haut belassen oder auf großen Hautarealen anwenden. Patienten nie allein lassen und nicht bei Kindern unter 4 Jahren anwenden! Insgesamt nicht länger als 2 Wochen hintereinander anwenden.



Bockshornkleeauflage

½–1 Tasse Bockshornkleepulver mit wenig kaltem Wasser (bei chronischen Gelenkbeschwerden mit heißem Wasser oder mit Heilkräutertee) anrühren oder 50 g Pulver mit ¼ l Wasser 5 Min. kochen. Die Paste ca. ½ cm dick auf die Mitte eines Taschentuchs ausstreichen und alle Tuchränder nach oben einschlagen. Dieses Päckchen mit der einlagig bedeckten Seite auf die Haut legen, mit einem Tuch bedecken und einer elastischen Binde fixieren. Die Auflage wird belassen, solange es angenehm ist (ca. 45 Min.); 15 Min. nachruhen, 1–2× tägl. anwenden. Bei Tennisellenbogen und Sehnenscheidenentzündungen hat sich diese Auflage sehr bewährt!



Erbsenpäckchen

Ein kleines, zur Hälfte mit Trockenerbsen gefülltes Stoffkissen im Gefrierschrank mindestens 2 Std. durchkühlen lassen und anschließend auf die betroffene Stelle legen. 2–3 Erbsensäckchen im Austausch bereitzuhalten ist empfehlenswert.

Tiefgefrorene, getrocknete Erbsen in einer Kissenhülle schmiegen sich sanft auf die betroffene Stelle und sind als Auflage eine billige, einfache und sehr effektive Kälteanwendung.



Quarkauflage

5–10 EL Quark (nicht direkt aus dem Kühlschrank, zu kalter Quark kann bei kälteempfindlichen Personen Gefäßkrämpfe und Schmerzen hervorrufen!) messerrückendick auf eine Kompresse streichen (je nach Indikation 2–3 Tr. Arnikatinktur oder 1 EL Arnikagel daruntermischen) und mit einer Mullbinde auf der betroffenen Stelle fixieren. Circa 20 Min. belassen, danach die Haut abwaschen.

Eine kühlende Quarkauflage hat sich bei akut-entzündlichen Gelenkerkrankungen sehr bewährt. Wenn Quark mit der Haut in Berührung kommt, leitet er einen Milchsäureprozess ein und wirkt anziehend auf Entzündungsstoffe, die durch saure Substanzen abgeleitet werden. Quark, der schnell eintrocknet, regt auch die Durchblutung an, wirkt abschwellend und schmerzlindernd und bringt somit Linderung.

Eine Quarkauflage ist zu empfehlen bei Gelenkentzündungen, Prellungen, gereizten bzw. entzündeten Krampfadern bzw. entzündeten Venen infolge von Infusionen oder Blutabnahmen, beginnender Abszessbildung und bei Hautproblemen wie Sonnenbrand, Insektenstichen, Ekzemen oder Akne.



Abb. 9.2 Eine Quarkauflage kühlt und wirkt sich positiv auf Entzündungen aus.



Salzwasserkompresse

Eine tiefgekühlte Salzwasserkompresse (1 EL Salz mit 100 ml Wasser mischen, Waschlappen damit befeuchten und im Gefrierschrank kühlen lassen) lindert rasch Schmerzen. 3–4 Min. auflegen. Der Salzwaschlappen bleibt durch das Salz auch in gefrorenem Zustand gut formbar.



Zwiebelpackung (bei Ohrenschmerzen)

Eine ganze Zwiebel in grobe Scheiben schneiden und in ein Küchenpapier einwickeln. Dieses Päckchen über Wasserdampf oder zwischen 2 Wärmflaschen erwärmen (damit die Wärmflaschen den Zwiebelgeruch nicht annehmen, das Zwiebelpäckchen zum Erwärmen in eine kleine Plastiktüte stecken). Danach auf das Zwiebelpäckchen drücken, so dass der Zwiebelsaft frei wird, das Päckchen aus der Tüte nehmen, auf das schmerzende Ohr legen und mit Stirnband, Mütze oder Schal befestigen. Wichtig ist, dass das Gebiet hinter dem Ohr, die Reflexzone zum Nasen-Rachen-Raum, auch von der Zwiebelkompresse bedeckt wird. Die Schleimhäute schwellen ab, die Schmerzen lassen nach und der Druck im Ohr ebenfalls. Die Kompresse wird belassen, solange es angenehm ist.

Ölkompressen

Zur Verwendung kommt ein **Ölauszug** (z. B. Johannis-, Kamillen- oder Ringelblumenöl) oder ein 1–5 %iges **Ölgemisch** (fettes Öl mit 1–5 % ätherischem Eukalyptus-, Lavendel-, Melissen-, Kümmel-, Thymianöl (s. Kap. 7, S. 51). Das stellt entweder die Apotheke her oder man mischt sich selbst z. B. eine 2 %ige Lsg. (20 Tr. ätherisches Öl auf 50 ml fettes Mandelöl).

So geht es: Ein ca. 15 × 25 cm großes Wattestück oder einen Waschhandschuh und ein „Außentuch" (Geschirrhandtuch) zwischen zwei heißen Wärmflaschen vorwärmen. In der Zwischenzeit ein Stoffläppchen oder ein Papiertaschentuch, 3–4-fach gefaltet, mit einem Ölauszug oder 60–80 Tr. einer Ölmischung beträufeln, zum Schutz der Wärmflaschen in ein Butterbrotpapier einpacken und ebenfalls zwischen den Wärmflaschen anwärmen.

Einen Wollschal im Bett bereitlegen und den Patienten darauf betten. Die warme (nicht heiße) Ölkompresse aus dem Butterbrotpapier auspacken und direkt auf die Haut (z.B. auf die Brust bei Bronchialerkrankungen) legen, darauf die erwärmte Watte und danach am besten eine eng sitzende Unterwäsche darüberziehen; das hält die Auflage am Platz. Das Außentuch über der Auflage platzieren, den Wollschal um den Körper wickeln und sorgfältig zudecken. Die Füße müssen warm sein, evtl. eine Wärmflasche an die Füße legen. Die Auflage mindestens 20–30 Min. bis zu mehreren Std. am Körper belassen, danach die Auflage entfernen, den Körper weiter warm halten und nachruhen. Die Auflage kann 1–2× tägl. wiederholt werden, jedoch spätestens nach 5 Tagen 1–2 Tage pausieren.



Thymianölkompresse

Sie wirkt hustenstillend, keimtötend, entspannend und schmerzlindernd bei Erkältungen mit starkem Hustenreiz, krampfhaftem Husten oder Keuchhusten.

So geht es: 20 Tr. Thymianöl (von *Thymus vulgaris* mit dem Chemotyp Geraniol, das ist am wirksamsten und mildesten, auch für Kinder geeignet und reizt die Haut nicht) in 50 ml fettem Mandelöl (für Kinder 5–10 Tr.) vermengen.

40–50 Tr. des Ölgemischs auf einen Leinenlappen oder Stofftaschentuch (auf 10×20 cm gefaltet) geben und zusammen mit einem Zwischentuch (Gästehandtuch oder ein mit Watte gefüllter Waschlappen) zwischen zwei Wärmflaschen anwärmen. Damit die Wärmflasche nicht auf „ewig imprägniert" wird mit dem Duft des ätherischen Thymianöls, die Packung zum Erwärmen in Butterbrotpapier oder Plastiktüte eingepackt zwischen die Wärmflaschen legen.

Anschließend dasÖlläppchen mit der öligen Seite auf die Brust legen, das angewärmte Zwischentuch darübergeben und den ganzen Brustkorb mit einem warmen Wollschal einhüllen. Der Körper sollte warm sein und gut zugedeckt; kalte Füße im Bedarfsfall mit einer Wärmflasche wärmen. Die Kompresse wird so lange belassen, wie es angenehm ist, mindestens 20–30 Min. bis zu mehreren Std. 1× tägl. anlegen und nach 5 Tagen 2 Tage lang pausieren.



Hinweis

Keine Ölkompressen mit ätherischen Ölen bei Kindern unter 3 Jahren anwenden.

10

Bäder mit Heilpflanzen

Fühlen Sie sich auch „wie neu geboren" und singen „In der Badewanne bin ich Kapitän"? – dann kennen Sie die Wonne in der Wanne und das ungemein stärkende Wohlgefühl beim Baden, das schon die Chinesen, Ägypter, Römer und Griechen schätzten – ein Tag ohne Baden (in Lavendel) war für die Römer unvorstellbar. In diesem Kapitel erfahren Sie, dass Baden mehr ist als Körperreinigung: Ein Bad kann anregen, aufregen, ermüden, entspannen, erfrischen, beleben oder Schmerzen lindern, das ist seit der Antike verbürgt. Bäder sind „Gesundheitsvorsorge", sie können eine Erkältung aufhalten, lindern bei Überanstrengung, sie regen die Atmung an oder stimulieren den Kreislauf. Ein Bad ist aber auch ein Innehalten im hektischen Alltagsbetrieb, eine heilsame Verschnaufpause für Körper, Seele und Geist. Das Eintauchen in das warme, tragende Wasser hilft, Belastendes abgleiten zu lassen und neue Kräfte zu schöpfen.

Durch die **Kneipptherapie** (am besten einen Kneippkurs mitmachen, das lohnt sich!) sind Kräuterbäder als Voll- oder Teilbäder wieder gebräuchlich und in der Medizin anerkannt geworden. Die hydrostatischen Auswirkungen des Wassers wirken über die Haut auf das vegetative Nervensystem und werden von Heilkräuterzusätzen unterstützt. Diese können auf die Haut selbst wirken, aber auch resorbiert oder inhaliert werden und so den gesamten Organismus beeinflussen. Der entspannende Effekt eines Bades – sogar eines anregenden – ist wohlbekannt und vertieft die Wirkung der Kräuter. Vollbäder erweitern die Blutgefäße, lockern die Muskulatur und fördern die Schweißbildung.



Abb. 10.1 Wohltuende Entspannung.



Kontraindikationen

Größere Verletzungen oder unklare Hauterkrankungen, schwere fieberhafte und infektiöse Erkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Schwäche und Bluthochdruck.

Hinweis

Für Wasseranwendungen der Kneipptherapie außerhalb der Badewanne gilt: Wassertemperaturen von 16–18 °C werden zur Abhärtung eingesetzt, von 18–20 °C bei niedrigem Blutdruck, von 20–22 °C bei funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen, von 27–29 °C für Unterwassergymnastik und von 30–36 °C bei chronischen rheumatischen Erkrankungen.

Vollbäder

Sie werden in der Badewanne mit **Temperaturen** zwischen 35 °C und 38 °C genommen. Je stärker die Wassertemperatur von der indifferenten Temperatur (34–35 °C) abweicht, desto stärker ist ihre Reizwirkung. 36–37 °C werden als entspannend

und wohltuend empfunden, sie gelten als eher kleiner Reiz. 38–39 °C werden als sehr warm, kräftigend und eher anregend empfunden, sie gelten als mittlerer Reiz. Über 40 °C werden als sehr heiß und sehr anregend empfunden, aber evtl. auch schnell als zu stark, so dass geschwächte Personen eher erschöpft werden. Die Erträglichkeitsgrenze liegt bei 43–45 °C, ab einer Temperatur von 45 °C tritt eine Schmerzempfindung auf.

Die **Badedauer** beträgt in der Regel 10–15 Min., das Badezimmer sollte angenehm temperiert sein (etwa 20 °C). Anschließende Bettruhe sichert den Therapieerfolg. **Badezusätze** können von der Apotheke oder selbst zusammengestellt werden. Sie werden wie **Heilpflanzentees** (s. bei den jeweiligen Pflanzenmonographien) zubereitet, nur in entsprechend größeren Mengen: 10–30 g für Säuglings- und Kinderbäder, 50–100 g für Erwachsene.

Ätherische Öle (ca. 10 Tr. / Vollbad) verbinden sich nicht mit dem Badewasser; sie schwimmen an der Wasseroberfläche und verdunsten schnell. Sie müssen daher zuerst in ca. 2–5 EL Sahne, Milch, Honig oder Meersalz emulgiert werden, damit sie sich im Wasser lösen, sonst würden die auf dem Wasser schwimmenden ätherischen Öle direkt mit der Haut in Berührung kommen und Reaktionen wie Allergien oder Ekzeme auslösen. Die emulgierten ätherischen Öle erst in das voll eingelaufene Badewasser geben, damit sie sich nicht so schnell verflüchtigen.



Hinweise

Kinder sollten frühestens ab 3 Jahren mit ätherischen Ölen behandelt werden. Wer mit ätherischen Ölen therapeutisch arbeitet, muss sich genaueste Informationen (Kurse, Ausbildungen) über Anwendung, Zubereitung und Kontraindikationen beschaffen. Außerdem werden nur solche ätherischen Öle ausgewählt, die die Betroffenen auch gern riechen mögen.

Sitzbäder

Auf die unteren Beckenorgane wirken Sitzbäder durchblutungsfördernd und reflektorisch entzündungshemmend. Sie werden hauptsächlich bei gynäkologischen oder bei Analerkrankungen verordnet. Sitzbäder führt man in einer größeren Schüssel oder in einer eigenen Sitzbadewanne durch. Vor dem Sitzbad die Füße erwärmen. Füße und Oberkörper befinden sich beim Sitzbad nicht im Wasser und werden mit einem Handtuch warm gehalten.

Hand- und Fußbäder

Beide wirken reflektorisch auf den gesamten Organismus, sie fördern die Durchblutung und stabilisieren den Kreislauf. Für ein Hand- oder Fußbad 2–4 Tr. ätherisches Öl (emulgiert in Honig oder Sahne) oder 1–2 EL Tinktur oder 1 l doppelt starken Tee in eine Schüssel mit heißem Wasser geben. Morgens und abends 8 Min. lang Füße bzw. Hände darin baden. Anschließend dicke Wollsocken anziehen und Bettruhe einhalten. Hand- und Fußbäder genießen auch kleine Kinder.



Kontraindikationen

Krampfadern und Lymphödeme.



Ansteigendes Fußbad

Mit einer Wassertemperatur von 36 °C beginnen, über 10–15 Min. Badedauer immer wieder kleine Mengen heißen Wassers zugeben und so die Temperatur steigern bis auf 40–41 °C.



Kontraindikationen

Ausgeprägte Krampfadern.

Weitere Rezeptbeispiele für Fußbäder finden Sie in Kap. 23, S. 244.

Augenbäder

Ein Augenschälchen (in der Apotheke als „Augenbadewanne“ erhältlich) wird mit lauwarmer Teezubereitung (z. B. Ringelblumen- oder Fencheltee) gefüllt. Man hält das Schälchen direkt ans Auge und „klimpert“ mit den Lidern, damit die Lsg. das Auge durchspülen kann. Dann wird die Schale ausgewaschen und für das andere Auge mit frischem Tee gefüllt. Bei akuten Infektionen alle 2 Std., bei

chronischen Augenerkrankungen 3× tägl. anwenden.

Inhalationen und Dampfbäder

Bei der **Inhalation** werden Kopf und Gefäß mit einem Handtuch bedeckt und die Kräuterdämpfe tief eingeatmet. Zu kaufen gibt es dafür auch Masken, sogenannte Inhalatoren, die auf Mund und Nase gehalten werden, so dass die Augen frei bleiben. Anschließend mindestens 1 Stunde Zimmerruhe einhalten.

Beim **Dampfbad** wirken die Dämpfe auf die Haut ein. Es eignet sich vorzüglich bei Akne oder anderen eitrigen Hauterkrankungen.

Zubereitung: Etwa 2 – 3 EL Teekräuter (Aromatika) mit 1 l siedendem Wasser übergießen. Mit dem heißen Wasserdampf gelangen die ätherischen Öle über die Haut und Schleimhaut zu den oberen Luftwegen und befeuchten sie.



Kontraindikationen

Gefäß- und Augenerkrankungen.

Gurgeln und Mundspülungen

Gegurgelt wird mit Heilkräutertee oder mit einer verdünnten Tinktur in einer gut verträglichen Temperatur. Die Gurgelzeit sollte (ohne Unterbrechung) mindestens 1 Min. betragen. **Mundspülungen** (s. Kap. 23, S. 293 ff.) dauern etwa 5 Min.

Waschungen

Waschungen sind noch viel zu wenig bekannt, dabei wirken sie ausgesprochen wohltuend. Sie haben sich nicht nur in der Klinik, sondern auch in der Hauspflege und bei sich selbst (z. B. Salbeiteewaschung in den Wechseljahren) bewährt. Waschungen wirken über das reizableitende Wasser, die Wassertemperatur, die die Wärme- oder Kälterezeptoren der Haut anspricht und reflektorische Wirkungen auslöst, den mechanischen Reiz durch den Waschlappen, über die entsprechende Waschrichtung (eher vagoton oder eher sympathikoton, s. u.) und über die Inhaltsstoffe, die entsprechende Rezeptoren an der Hautoberfläche reizen können (z. B. reizt eine Pfefferminzwaschung die Kälterezeptoren der Haut und verschafft ein kühles Empfinden). Eine Waschung verschafft darüber hinaus aufmerksame Zuwendung und Berührung. Die Wirkstoffaufnahme über die Haut ist bei einer Waschung eher gering.

So geht es: Den Waschlappen gut ausdrücken, damit die Haut benetzt, aber nicht triefnass wird, die Waschung zügig durchführen und anschließend wärmeschützend abtrocknen bzw. abdecken. Nur wenn ein Wärmeentzug gewünscht wird (z. B. bei Fieber), lässt man die Haut nach dem Befeuchten an der Luft trocknen (aber immer nur einzelne Gliedmaßen und Körperpartien, der Rest bleibt solange leicht abgedeckt), um die entstehende Verdunstungskälte zu nutzen (es sollte aber nicht bis zum Frösteln kommen). Man beginnt mit dem Gesicht, dann die Arme (erst rechts, dann links), Oberkörpervorderseite, Bauch, Rücken, Beine und Füße.

- **Anregende Waschungen** (sympathikoton) werden bevorzugt vormittags durchgeführt: Bewegungsrichtung von der Peripherie zum Zentrum (herzwärts) mit leicht kreisenden Bewegungen und „ansprechender“ Berührungsqualität. 35 bis 36 °C Wassertemperatur werden als lauwarm, erfrischend und belebend empfunden.
- **Entspannende, beruhigende Waschungen** (vagoton) werden eher am späten Nachmittag und Abend durchgeführt: Bewegungsrichtung vom Zentrum zur Peripherie mit langsamen, ausstreichenden Bewegungen und mit weicher Berührungsqualität. Dabei wird eine Wassertemperatur von 40 °C als wärmend und entspannend empfunden.

Weitere Rezeptbeispiele für Waschungen finden Sie in Kap. 23, S. 244.

11 Aromamischungen und Kräuterkissen

Die ganze Welt ist mit Duft erfüllt – wie angenehm, dass Duft, richtig angewendet, Heilkraft ist! Ätherische Öle entfalten erfrischende, entspannende oder anregende, hustenlösende oder konzentrationsfördernde o. a. Wirkungen (s. Kap. 17.1, S. 103). Bedenken Sie: Das therapeutische Arbeiten mit ätherischen Ölen gehört in die Hände von in Aromatherapie ausgebildeten Therapeuten und Pflegekräften. Doch die verdünnte Anwendung als Aromaspray oder in der Aromalampe ist jedermann zugänglich und auch ideal für den privaten Bereich, und Kräuterkissen entstammen einer uralten Tradition.
Von den vielfältigen Möglichkeiten, Aromen gekonnt zu mischen und wirkungsvolle Rezepturen zur Anwendung zu bringen, finden Sie unten stehend bewährte Vorschläge, die zugleich begehrte Geschenke sind.

11.1 Aromaspray

Aromasprays sind wegen ihrer einfachen Handhabung und ihrer Effektivität sehr zur therapeutischen Anwendung, aber auch als Raumspray in Krankenzimmern zu empfehlen. Eine große Erleichterung kann dies z. B. in Kliniken oder Altenheimen für Pflegende, Besucher und Patienten mit starken Ausdünstungen sein (Leberkoma, Urämiepatienten, Inkontinenz, Erbrechen, eitrige Erkrankungen). Raumsprays bieten nicht nur die Möglichkeit, den Praxisalltag zu harmonisieren, sondern auch, die Patienten auf eine sehr angenehme Weise zu unterstützen. Profitieren können davon alle Beteiligten.

Häufig kommt es vor, dass Patienten sich ihres Zustands quälend bewusst sind und in sich zurückziehen. Durch die Anwendung von angenehm duftenden ätherischen Ölen wird der Aufenthalt für alle angenehmer, und zugleich wird ein bewusstes Signal gesetzt, dass Besucher willkommen sind. Dies gilt natürlich ebenfalls für die Anwendung in Sterbezimmern oder in der Infektiologie. Auch in Gemeinschaftsräumen machen ätherische Öle das Miteinanderarbeiten angenehmer, nicht zuletzt als geruchsbindende Erleichterung in Raucherzimmern und -ecken. Aromasprays eignen sich genauso in (Zahn-)Arzt-, Heilpraktiker- oder Physiotherapeutenpraxen – sowohl, um unangenehme Gerüche bzw. gedrückte (Angst-)Stimmungen der Vorpatienten zu eliminieren, als auch, um eine duftende Wohlfühlatmosphäre zu schaffen. Genau dasselbe gelingt natürlich auch im Privatbereich aufs Angenehmste.



Abb. 11.1 Aromaöl sparsam dosieren.

Grundregel Aromaspray

In eine **100-ml-Sprühflasche** (Apotheke) **2 ml 90 %igen Alkohol** und eine Mischung von **15–20 Tr. ätherischen Ölen** geben und mit **98 ml destilliertem Wasser** auffüllen. Circa ½ Jahr haltbar.

Empfehlungen reiner ätherischer Öle für Raumspraymischungen

Konzentrationssteigernd: Basilikum, Kiefer, Fichte, Zitrone, Grapefruit, Rosmarin, Ysop, Zitronenverbene

Beruhigend: Lavendel, Sandelholz, Melisse, Orange, Rose

In Erkältungszeiten: Lavendel, Thymian, Fichte, Kiefer, Pfefferminze, Eukalyptus, Salbei, Ysop

Für das Kinderzimmer: Mandarine, Vanille, Zimt

Harmonisierend, geruchsbindend: Salbei, Mandarine, Eisenkraut, Muskatellersalbei, Lavendel, Geranie, Bergamotte

Aphrodisisch: Sandelholz, Rose, Ylang-Ylang, Zimt, Jasmin, Patchouli

Krampflösend: Kamille, Majoran, Angelika

Insektenabwehrend: Lavendel, Eukalyptus, Rosmarin, Bergamotte, Nelke, Salbei, Zitrone, Geranie, Limette

Bei Bedarf alle paar Std. eine heilsame, erfrischende, beruhigende, anregende, aphrodisische oder keimtötende Mischung versprühen.



Rachenspray

1–2 Tr. ätherisches Öl, z. B. Thymian, Salbei, Lavendel (oder 1 TL Tinktur) in einem halben Glas Wasser oder in einer halben Tasse Tee durch kräftiges Schütteln auflösen. Eventuell als „Emulgator“ eine Prise Salz oder 1 Messerspitze Honig zugeben. Danach in eine Sprühflasche füllen und bei akuten Infektionen alle 2 Std., bei chronischen Erkrankungen 3×tägl. anwenden.



Insektenspray

Um Insektenstichen vorzubeugen, können mit einer Sprühlösung aus ätherischen Ölen (Lavendel, Eukalyptus, Rosmarin, Bergamotte, Nelke, Salbei, Zitrone, Geranie, Limette) Zimmer, Vorhänge, Kleidungsstücke und auch Kopfhaare besprüht werden.



Vorsicht

Nicht auf Schleimhäute oder in die Augen bringen! Um auch das Gesicht vor Insektenstichen zu schützen, können 2–3 Pumphübe in den Händen verrieben und behutsam auf die Haut gebracht werden. Allergiker, Schwangere und Epileptiker müssen die Auswahl der ätherischen Öle besonders sorgfältig und gut informiert treffen!



Pflanzenspray

Um Pflanzen vor Schädlingen zu schützen oder sie bei Befall zu behandeln, kann ein Duftspray mit ätherischem Majoran- und Bergamotteöl verwendet werden: 16 Tr. Majoranöl und 4 Tr. Bergamotteöl mit 2 ml 90 %igem Alkohol mischen und mit 98 ml destilliertem Wasser auffüllen. Aus ca. 20 cm Entfernung mehrmals tägl. die befallenen Stellen besprühen.

11.2 Aromalampe

Der Umgang mit Aromalampen erfreut sich zunehmender Beliebtheit, im therapeutischen wie im privaten Bereich. Wichtig ist dabei die gekonnte Auswahl reiner ätherischer Öle von bester (kbA) Qualität. In entsprechender Konzentration können mit speziellen äth. Ölen z. B. pathogene Keime eliminiert werden, das ist u. a. von Lavendel und Thymian bekannt. Für diese Indikation hat es sich bewährt, direkt im Patientenzimmer mit Aromalampen zu arbeiten. Allerdings wählt man außerhalb des privaten Bereichs (in Kliniken, Praxen u. a.) elektrische Aromalampen oder sogenannte Aromasteine, um kein „offenes Feuer“ zu verwenden.

Grundregel: Circa 3 Tr. reinen ätherischen Öls mit etwas Wasser in eine Duftlampe geben. Lavendel und Thymian eignen sich besonders zur Keimhemmung, Zitrusöle heben die Stimmung und aromatisieren das Krankenzimmer auf angenehmste Weise. Weitere Beispiele s. o. unter Aromamischungen. Wichtig ist die Vergewisserung, dass die betreffende Person den Duft auch mag![3]

3 Siehe auch: Zimmermann 2008

11.3 Kräuterkissen – ein wirksames bewährtes Volksheilmittel

Früher wurden Matratzen und Kissen mit getrockneten, süßlich duftenden Kräutern gefüllt, um für besseren Schlaf zu sorgen, die Nerven zu beruhigen oder Kopf- und Ohrenschmerzen zu lindern, aber auch um unliebsames „Kleinvieh" fernzuhalten. Lavendel, echtes Labkraut und Honigklee waren die „Renner" für solche Kissen. Auch heute kann ein kleines Kräuterkissen Schmerzen lindern, Schlafbegleiter oder Seelentröster sein. Es eignet sich für Reisen – oder es liegt einfach duftend auf Bett oder Sofa bereit. Kräuterkissen sind beliebte, ganz persönliche Geschenke, die schon Kinder zubereiten können.

Kräuterkissen gelten pharmakologisch gesehen als **„Duftstofftherapie"**, denn die Körperwärme sorgt dafür, dass die angenehmen, heilsamen Düfte während der Ruhezeit eingeatmet werden und zur Wirkung kommen. Sie wurden häufig als „Suggestivmittel" abgetan, aber seit die Aromatherapie bei uns als erfolgreiche Therapierichtung Einzug gehalten hat, werden sie wieder als sanfte, wohltuende Heilmittel eingesetzt.

Die **Haltbarkeit** beträgt im Allgemeinen 6–12 Monate. Erwärmte Kissen wirken intensiver, ihre Haltbarkeit ist aber dadurch verkürzt: Wenn Kissen zwischen zwei Wärmflaschen „trocken erwärmt" zur Therapie eingesetzt werden, kann man sie ca. 15× wiederverwenden, bei feuchtem Erwärmen über dem Wasserdampf 2–3×; dazwischen gut trocknen.

Herstellung

Es ist ganz einfach: Für die **Kräuterfüllung** ca. 50–150 g einer Mischung von Pflanzen mit ätherischen Ölen (z.B. Dost, Thymian, Lavendelblüten, Baldrianwurzel, Hopfenzapfen o.Ä.) gut zerkleinert, aber nicht pulverisiert in kleine Kissenhüllen einfüllen, ca. 15× 15 cm groß. Man kann die Kräuter auch in Rohwolle (vom Schäfer oder in anthroposophisch orientierten Spielzeugläden erhältlich) einkneten oder zu einem Drittel Dinkelspelz hinzufügen. Der **Kissenbezug** kann aus beliebigem Stoff sein, nicht zu dick, damit der Duft sich entfalten kann, aber auch nicht zu dünn, damit die Pflanzenteile nicht herausbröseln. Ob Seide, Baumwolle, Leinen, Musselin, gemustert oder bestickt: Für jede Gelegenheit gibt es genügend Auswahl. Ob die Form recht- oder dreieckig, rund oder herzförmig, als Teddybär, Schlafschäfchen oder Halbmond genäht wird, ist unbedeutend für die Kräuterwirkung – wird aber sicher die Beschenkten erfreuen! Ausgewählt wird nach Sinn und Zweck des Kissens und nach persönlichem Geschmack: Ein edles Kräuterduftkissen wird einen anderen Stoffbezug bekommen als ein Heublumenkissen, das einige Male feucht erwärmt und dann weggeworfen wird. Sollen Kräuter oft nachgefüllt werden, wie etwa beim Kamillen- oder Hopfenkissen, so empfiehlt sich ein Klettverschluss. Ein Schlafkissen kann mit weicher Rohwolle oder reiner Baumwollwatte ausgepolstert werden. Ein Kräuterkissen aus einfachem Stoff ist auch gut unter dem normalen Kissenbezug unterzubringen.

Kräuterkissen können auch als **Badesäckchen** verwendet werden: Für ein erholsames, nervenstärkendes, durchblutungsförderndes, entzündungshemmendes oder schmerzlinderndes Badevergnügen werden getrocknete Kräuter in einfache Säckchen oder dünne Waschlappen gefüllt. An einem langen Bändel unter das einlaufende heiße Wasser gelegt, entfalten sich die heilsamen Inhaltsstoffe.



Kamillenkissen

Seit alters haben sich Kamillenkissen bei Erkältungen, Kiefer- und Stirnhöhlenentzündungen bewährt, bei Kopf-, Zahn- und Ohrenschmerzen, Mumps, zum Einschlafen und bei „Bauchweh". Die Wirkung wird vertieft, wenn das Kissen vor dem Auflegen zwischen 2 Wärmflaschen erwärmt wird. Die Kamille ist ein hervorragendes Spasmolytikum und Beruhigungsmittel, vor allem bei Schlaflosigkeit der Kinder und während der Zahnungsperiode!



Dillkissen für Kinder

Das ätherische Öl im Dillsamen übt eine beruhigende Wirkung auf überstrapazierte Nerven aus. Man gab die Samen früher unruhigen Kindern vor dem Nachtschlaf, um süße Träume zu schenken und Albträumen vorzubeugen: Dill lullt ein (altnorwegisch „dilla = einlullen"). Zu gleichen Teilen gemörserte Dillsamen, Lavendel-, Orangen- und Kamillenblüten und Zitronenverbenenblätter in ein Stoffsäckchen füllen und neben das Kopfkissen legen.



Dostkissen

Kräuterkissen mit Dost (wilder Majoran) sind ein sinnvolles Geschenk zur Geburt eines Kindes. Ob Bauchweh, Zahn- oder Ohrenschmerzen, in unruhigen Nächten oder für „quengelige" Kinder: Der wilde Majoran entspannt, entkrampft und lindert Schmerzen. Die Kissen können trocken (zwischen Wärmflaschen) oder feucht (über Wasserdampf) erwärmt und einige Male wiederverwendet werden. Am besten gleich 20–30 kleine Kissen verschenken, um für die ersten Lebensmonate einen Vorrat zu haben!



Kopfwehkissen

Je 1 Teil Pfefferminze, grüne Minze und Krauseminze, Mutterkraut, Kamille, Zitronenmelisse und Orangenblüten mit 1 EL gemahlener Veilchenwurzel (Iriswurzel) in einen Bezug geben, der am besten in einem warmen Grünton gehalten ist. Grün entspannt und harmonisiert.



Schlafkissen

Beruhigende Duftkräuter wie Hopfen, Lavendel, Beifuß, Melisse, Rose, Majoran, Honigklee, Waldmeister und Orangenblüten werden in einen (blauen) Kissenbezug gefüllt und neben das Kopfkissen gelegt; so können im Schlaf die heilsamen Aromen eingeatmet werden. Vor dem Einfüllen 1–2 Tr. äth. Rosen- oder Lavendelöl auf die Kräuter geben, dadurch wird die beruhigende Wirkung verstärkt.

Hopfenzapfen, mit einigen Tropfen Wodka besprengt, waren die Schlafkissenfüllung für König Georg III. von England, der damit endlich süßen Schlaf gefunden hatte. Ein reines **Hopfenkissen** sollte ca. alle 2 Wochen neu befüllt werden.



Zitronenduftkissen

Je ein Teil Zitronenmelisse, Marienblatt, Zitronenthymian, Zitronenverbene und Honigklee mischen und mit getrockneten dünnen, gemörserten Schalen von Biozitronen und -orangen in eine Kissenhülle geben. Zitronenduft erheitert das Gemüt und gilt als „Labsal für die Seele".



Rheumakissen nach Großmutters Art

Wurmfarnwedel trocknen, die Blättchen vom Stängel abstreifen und in eine Kissenhülle füllen. Bei rheumatischen Beschwerden, Gicht oder Kopfschmerzen das Kissen unter die betroffene Stelle legen. Früher, in „rheumatischen Zeiten", wurde das ganze Bett damit ausgelegt.



Lernkissen

Konzentrationsfördernd und stimmungsaufhellend: Wer viel lernen muss, ist froh um so eine angenehme Lernhilfe. Dieses Kissen hat bei uns in der Ausbildung Furore gemacht, es ist der Renner geworden, das alle herstellen möchten, nicht nur Mütter für ihre Kinder, sondern es soll gleich der ganzen Familie dienen. Wir nennen es „Gscheitle", das ist schwäbisch und bedeutet sehr frei übersetzt: „klug machendes Kissen". Solch ein Duftkissen wird in einer (nicht raschelnden) Plastiktüte (damit der Duft fixiert wird) in der Schultasche oder dem Aktenkoffer transportiert und bei Bedarf, heimlich oder offensichtlich, herausgeholt und der lernfördernde Duft erschnüffelt. Enthalten sind – in mehr oder weniger beliebigen Mischungen – gedächtnisförderndes Basilikum, Rosmarin, Thymian, Melisse und Bohnenkraut, erfrischende Pfefferminze und, ganz wichtig, stimmungsaufhellende Zitrusdüfte der Zitronenmelisse oder Zitronenverbene sowie fein abgeriebene und gut durchgetrocknete Schalen von Bioorangen, -zitronen oder -limetten (mit dem Zestenreißer gewonnen geht das ganz einfach). So lernt es sich einfach gut – das kann man nur selbst erfahren: experienced based medicine.



Wäschekissen

Wäschekissen liegen zwischen der Wäsche, um Motten fernzuhalten. In einer entsprechend dekorativen Verpackung verströmen sie ihren Duft auch auf Bücher- oder Schrankregalen, sie umhüllen Kleiderbügel, aromatisieren delikate Unterwäsche oder werden zwischen Briefpapier gesteckt (und beduften dort die noch unbeschriebenen Blätter, je nach Adressat mit Rose, Lavendel oder Zitrone). Solche Säckchen können sich auch in der Hosen- oder Handtasche, am Bettpfosten oder an der Türklinke befinden. Wäschekissen werden am besten gar nicht vernäht, sondern mit Bändern versehen oder mit Textilklebestreifen zugeklebt.

Spezielle **„Mottenkräuter“** sind Lavendel, Thymian, Minze, Eberraute, Beifuß, Wermut, Salbei, Rosmarin, Majoran und Waldmeister. Klein gemörserte Gewürze wie Zimt oder Nelken machen jede beliebige Mischung länger haltbar. Getrocknete, zerstoßene Zitronen- oder Orangenschalen duften fein und verlängern ebenfalls die Haltbarkeit. Nach 1 Jahr sollten die Kissen erneuert werden. Als feine Duftkräuter eignen sich außerdem Marienblatt, Basilikum, Veilchen, Rosen- u.a. Pelargonienarten.

Einige bekannte Rezepturen

- Salbei, Eberraute und Rosmarin zu gleichen Teilen,
- Minze, Beifuß, Zypressenkraut und Rosmarin mit wenig frisch zerstoßenem Koriander,
- je eine Handvoll Rainfarn, Thymian und Eberraute mit 1 EL zerstoßenen Nelken,
- 2 EL Lavendel und je 1 EL Waldmeister und Majoran,
- Eberraute, Waldmeister, Honigklee und frisch gemörsertem Zimt zu gleichen Teilen mischen.

Rezeptbeispiele

Aphrodisierendes „Liebeskissen“: Rose, Zimt, Rosmarin, Beifuß, Bohnenkraut, Ingwer, Kardamom, Fenchel, Damiana, Honigklee.

Krampflinderndes Menstruationskissen: Beifuß, Gänsefingerkraut, Kamille, Lavendel, Melisse, Rose, Schafgarbe, Fenchel.

Weitere Beispiele für Rezepte finden Sie im Kap. 21.1, S. 176; 27.3.6, S. 523; 28.1, S. 536; 26.3.1, S. 407; 26.6.11, S. 474; 26.7, S. 480.

12

Räuchern

„Wichtige Dinge verschwinden nicht. Sie schlummern scheinbar in der Tiefe. Doch wenn ihre Zeit wieder gekommen ist, erwachen sie und erscheinen wie neu. So ist es mit dem Räuchern. Jahrtausendelang war das Räuchern ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Lebens. Unglaubliche Reichtümer wurden für Räucherwaren ausgegeben, Welthandelsstraßen errichtet, um sie zu befördern, und zu fast allen Zeiten war das Räuchern eine Zeremonie, so alltäglich und wichtig wie Zähneputzen. Erst in diesem Jahrhundert ist das Wissen um das Räuchern in unserem Kulturkreis wie eine Quelle versiegt. Lebendig lebt es jedoch weiter in anderen Kulturen, vor allem in denen des Ostens. Dort ist das Räuchern für Millionen von Menschen eine essentielle Zeremonie des Alltags.
Die Ursprünge des Räucherns, das heißt des Verbrennens oder Verglimmens von aromatischen Substanzen liegen in der frühesten Menschheitsepoche, irgendwo vor oder in der Steinzeit."

Susanne Fischer-Rizzi (2002)

Seit die Menschen das Feuer entdeckt haben, verglühten sie getrocknete Kräuter, um die darin enthaltenen Duftstoffe freizusetzen; Räuchern ist der Ursprung der Duftheilkunde und der Parfümerie (lat. „per fumum: durch den Rauch"). Beim Räuchern werden ausgewählte Harze und aromatische Pflanzen auf einer Feuerstelle verbrannt; der „Geist" der Pflanze wird von der Materie befreit und durch die Glut des Feuers transformiert. Der aufsteigende Rauch ist Botschaft und Opfergabe an die Götter, er reinigt und klärt, harmonisiert und inspiriert, kräftigt und heilt.

Geräuchert haben unsere Vorfahren auf der ganzen Welt, in jeder Kultur, bei Zeremonien, Festen und Heilungen, bei Geburt genauso wie bei Tod, im Krankenzimmer und bei Heirat, zu Festen und zum Schutz von Haus und Hof, vor allem aber in der Zeit der Rau(ch)nächte und den **Jahreszeitenfesten** (s. Kap. 35, S. 661). Unsere Ahnen gingen davon aus, dass in diesen Zeiten der Schleier zur „Anderswelt" dünner sei und sie dadurch leichter Kontakt mit jenseitigen Kräften und Gottheiten herstellen konnten. Räucherungen sind in vielen Kulturen elementarer Bestandteil eines ganzheitlichen medizinischen Ansatzes. Wer heute räuchert, spürt die Wirkungen der aromatischen Düfte auf körperlicher und auf seelischer Ebene: Sie beeinflussen die Stimmung, beruhigen und entspannen, stärken und beleben, desinfizieren und heilen.

Was passiert beim Räuchern?

Beim Räuchern werden Aromen der Pflanzen freigesetzt, die die an den Rauch gebundenen Duftmoleküle via Nasenschleimhaut direkt an das limbische System im Gehirn weiterleiten (s. Kap. 17.1, S. 103). Geruchs- und Geschmacksknospen sind beim Fetus schon in der 14. Schwangerschaftswoche voll ausgereift. Lange bevor unser „Ich" sich entwickelt, bevor wir sprechen oder sehen können, nehmen wir Gerüche wahr. Das Geruchsvermögen ist vor der Sprache ausgebildet – darum fällt es auch so schwer, Gerüche mit Worten zu beschreiben oder sie zu kategorisieren. So werden Geruchsempfindungen mit bekannten Dingen assoziiert; die Verknüpfungen lassen die Tiefe der Empfindungen erahnen.

Was wird zum Räuchern benötigt und wie wird geräuchert?

1. Ein **feuerfestes Räuchergefäß**, dessen Boden mit (Vogel-)Sand bedeckt ist (die Hitze verteilt sich besser und das Gefäß überhitzt nicht), Räucherkohle, Kerze, Streichholz, Feder und evtl. eine Pinzette sowie das „Räucherwerk": getrocknete Pflanzenteile und Harze. **Räucherkohle** besteht aus scheibenförmig gepresster Kohle, die mit Salpeter getränkt ist. Eine Räucherkohletablette (für eine normale Raumgröße genügt ¼ Tablette) mit der Pinzette erfas-

sen und seitlich über der Flamme anzünden, bis sie zu knistern beginnt und ein Funkenband durch die Kohle läuft. Danach die Kohle mit der Vertiefung nach oben auf den Sand legen, mit einer Feder Luft zufächeln und, wenn die Kohle gut durchgeglüht ist, eine Prise (max. ½TL) Räucherkräuter bzw. Harze darauf verteilen. Mit der Feder weiter Luft zufächeln oder mit der Schale im Raum umhergehen, damit das Aroma im ganzen Zimmer verteilt wird. Das verkohlte Räucherwerk z.B. mit dem Federkiel von der Kohle streichen und so lange neues nachstreuen, bis die Kohle ganz verglüht ist. Das Räuchergut selbst soll nicht brennen, nur verglimmen, sonst fängt es an brenzlig zu riechen und die duftenden Öle werden zerstört. Nach dem Räuchern Fenster öffnen und gut durchlüften.

2. Man kann die Kräuter auch „pur" räuchern. Sie brennen dann kürzer, haben aber den Vorteil, dass keine Räucherkohle benötigt wird, die zu Beginn einen unangenehmen Geruch verströmt. Dazu einfach die getrockneten Kräuter oder Harze in einer feuerfesten Schale (oder Abalonemuschel) anzünden oder auf die heiße **Herdplatte** streuen (Harze evtl. auf Alufolie legen) oder, wer einen Ofen hat, nahe der Glut geben (ein flacher Stein am Rand des Feuers) oder auf die heiße **Ofenplatte** legen.
3. Beliebt ist ein Räuchergefäß (bzw. ein Stövchen für Aromalampen) mit einem speziellen **„Räuchersieb"** (aus feinmaschigem Edelstahl, so dass schmelzende Harze nicht durchtropfen), auf dem die getrockneten Pflanzenteile schonend verglimmen; als Wärmequelle dient ein Teelicht.
4. Vor allem im Voralpenland gibt es kupferne **Räucherpfannen mit langem Stiel**, mit denen man zum Ausräuchern gut durch Haus und Hof laufen kann. Etwas Glut aus dem Ofen in die „Pfanne" geben (oder Sand und Räucherkohle, s.o.) und das Räucherwerk daraufstreuen.
5. Eine der ursprünglichen Anwendungen ist das **Räucherbündel**: Dazu werden getrocknete aromatische Pflanzen zu einem Bündel (ca. 20cm lang und 3–4cm breit) geschnürt. Sie werden an der Spitze angezündet, bis die Flamme einmal auflodert dann die Flamme ausblasen und Luft zufächeln. Das Räucherbündel wird weiter vor sich hinglühen und lässt die Kräuter langsam verglimmen. Dabei immer einen Teller o.Ä. darunterhalten, um abfallende glühende Pflanzenteile aufzufangen. Um die Glut zu löschen, das Bündel in Sand stecken und trocknen lassen; dann kann es zu einem späteren Zeitpunkt wieder angezündet werden.

Wann wird geräuchert?

- In Kranken- und Sterbezimmern, zur Desinfektion in Seuchenfällen und bei Infekten,
- in öffentlichen Räumen, in denen Leid, Schmerz und Trauer empfunden werden, z.B. in Krankenhäusern,
- in Schulungsräumen, vor und nach einer Prüfung oder wenn „dicke Luft" herrscht im Raum, oder nach einem anstrengenden Arbeitstag, um besser abschalten zu können,
- vor Kursen, Feiern, Konferenzen, wichtigen Gesprächen und für Zeremonien zu bestimmten Festtagen, vor allem in den Raunächten,
- in Räumen, in denen schöpferisch gearbeitet wird – vor allem Weihrauch inspiriert sehr!
- Beim Umzug in ein neues Heim, um unbelastet von der „Vorgängeratmosphäre" zu sein, oder beim Auszug, um den Nachmietern energetisch gereinigte Räume zu übergeben.
- Bei Hausräucherungen am besten ein Fenster geöffnet lassen und nach 3Std. gut durchlüften. Oft wird beim Räuchern gesungen, wobei das vertiefte Atmen die Heilwirkung der Kräuter unterstützt und die Tonschwingungen Energiezentren im Körper anregen.

Früher und in anderen Kulturen

- Bei Ohrenschmerzen wurde mit einem Trichter Huflattichrauch in die Ohren geleitet.
- Bei Geburten und Zahnschmerzen mit schmerzlindernden Substanzen.
- Wenn Nomaden Gäste ehren wollen, parfümieren sie die Kaffeekanne mit Weihrauch.
- Bei Unterleibsbeschwerden (z.B. bei Scheidenpilz über ein Räuchergefäß kauern: Der warme Rauch entspannt und regt die Durchblutung des Beckenbodens an).
- Südarabische Frauen kauern über dem Weihrauchbrenner, um ihre Fruchtbarkeit zu steigern und sich auf den Geschlechtsakt vorzubereiten: duftbetonte Sinnesfreuden!

Die wichtigsten Räucherpflanzen

Getrocknete Blätter und Sprossen, Rinden, Harze und Balsame von Nadelbäumen, Blätter und Blüten vor allem duftender Pflanzen und vielerlei Gewürze und Zitrusfrüchte.

Weihrauch *Boswellia sacra* Harz

wurde seit alten Zeiten in riesigen Mengen zur **Verehrung der Götter** verbrannt, in vielen Kulturen wird auch heute täglich mit Weihrauch geräuchert. Geräucherter Weihrauch lindert Schmerzen und Entzündungen (s. Kap. 25, S. 342) und verursacht einen sanften Rausch; beim Abbrennen wird bis zu 17% Cannabis (THC) freigesetzt. So kann mit Weihrauch geheilt und gelindert werden, Gebet und Meditation unterstützt und eine Liebesnacht verschönt werden: Eine leichte Trance, Pulsbeschleunigung und angeregte Entspannung sind zu spüren, der Kopf wird schwer und warm, Muskel- und Gefäßtonus beruhigen sich.

Myrrhe *Cammiphora molmol* Harz

ist dem Weihrauch verwandt. Das Harz ist stark geruchsbindend und wurde zum Einbalsamieren verwendet oder, in Wein oder Öl eingelegt als Abortivum und Narkotikum vor Operationen. Myrrhe stellt das seelische Gleichgewicht wieder her; sie unterstützt die körpereigene Abwehrreaktion und ist bei Pilz-, Nebenhöhlen- und Atemwegserkrankungen wirksam. Bei uns wird sie heute vielfach bei Munderkrankungen verwendet und Zahnpasten zugesetzt.

Räucherpflanzen aus unserem Kulturkreis

Alant *Inula helenium* Wurzeln und Blätter

Der 2–3 m hohe, sonnengelb blühende Korbblütler mit Beinamen Edelharzwurz oder Weihrauchwurz wurde von keltischen Einwanderern von Asien nach Europa gebracht. Seine Wurzel riecht frisch nach Banane, getrocknet nach Weihrauch und Veilchen mit kampferartigem Beigeschmack („Alantkampfer"). Alant erweitert und entspannt die Bronchien und lässt gut durchatmen. Er gilt als Schutzräucherung und ist in der dunklen Jahreszeit besonders wohltuend. Die Wurzel bringt mit ihrer sonnengespeicherten Kraft durchs Räuchern Licht in dunkle Zeiten und harmonisiert und entspannt bei Traurigkeit und Melancholie.

Beifuß *Artemisia vulgaris* Kraut

Die heilige mächtige Heil-, Schutz- und Zauberpflanze, die „Mutter aller Pflanzen" gilt in allen Kulturen als eine der wichtigsten Räucherpflanzen. Beifuß eignet sich für Räucherungen zum Schutz und zur Reinigung, er unterstützt, begleitet Veränderungen im Leben und hilft beim Trauern und Loslassen. Beifuß fördert Intuition und Traumbewusstsein. Die „Frauen-Mugwurz", die „Schoßwurz", wie Artemisia auch genannt wurde, ist das Frauenkraut schlechthin. Frauen kauerten sich früher über mit Beifuß bestückte Räuchergefäße, um ihre heiligen lebensempfangenden und lebensspendenden Organe zu weihen und zu reinigen, zur Förderung der Fruchtbarkeit und um die Geburt einzuleiten.

Eisenkraut *Verbena officinalis* Kraut

Das unscheinbare zähe, „eisenharte" Kraut fällt erst auf, wenn es sich mit zartlila Blütchen aus der grünen Wiese erhebt. Eisenkraut ist eine alte Zauberpflanze, „Druidenkraut", „Traum- oder Diplomatenkraut" genannt. Sie war den Druiden und den Isispriesterinnen heilig. Mit Eisenkraut in der Hand berührten die alten Römer Friedensverträge, damit göttliche Gerechtigkeit darin wirke, „und das Wort (Verb) gilt". Eisenkraut wird geräuchert zur Förderung der diplomatischen Fähigkeiten und des Mutes, dort wo Geschäfte gemacht werden, wo viel gestritten wird und Prüfungen durchgeführt werden. Weil es keinen starken Eigengeruch hat, wird es gemischt mit wohlduftenden Kräutern (wie Rose) oder Gewürzen (wie Zimt).

Engelwurz, echte *Angelica archangelica* Wurzel, Samen, Blüte

Diese Pflanze ist von Licht durchflutet, sie bringt Licht und macht sensibel für Licht. Angelika wirkt keimhemmend und erweitert die Bronchien: „Brustwurz", „Angstwurz". Sie zentriert und stärkt den Geist und hilft, dunkle Schatten über der Seele zu vertreiben. Ihr aromatischer Rauch umhüllt wie mit einem Schutzmantel, an dem nichts Dunkles zehren kann. Engelwurz gehört in jede Schutzräucherung und hilft auch, alte Häuser zu reinigen.

Fichte *Picea abies* Zapfen, Nadeln und Harz

Das Harz der Fichte galt als „Waldweihrauch", als erschwinglicher Weihrauchersatz. Kräftiger, aber weniger zitronig-blumig duftend als Tannenharz wirkt Fichtenharz bei Atemwegserkrankungen

keimtötend und schleimlösend, erweitert die Bronchien und erleichtert die Atmung. Ihr reinigender Effekt hilft, sich abzuschirmen und innere Ruhe zu finden – wie wohltuend in der hektischen Vorweihnachtszeit! Das Harz muss gut durchgetrocknet sein (ca. 1 Jahr lang!), damit es gut verglimmt und nicht qualmt (s. Kap. 17.2, S. 109).

Schwarzer Holunder *Sambucus nigra* Blüte, Mark

Der Holunder durfte an keinem Gehöft fehlen, er war die große „Hausapotheke" direkt vor der Haustür. Geräuchert lassen Holunderblüten die Sekrete fließen, bringen zum Schwitzen und stärken die Abwehrkräfte. Holunder ist ein Schwellenbaum, er begleitet Leben und Tod, Geburt und Hochzeit und gibt Schutz in allen Lebenslagen.

Hopfen *Humulus lupulus* Hopfenzapfen und Hopfenmehl

Das feinkörnige gelbe Pulver, das aus den Hopfenzapfen nach dem Trocknen herausfällt, wird Hopfenmehl genannt. Mit seinem eigenartigen Duft beruhigt und entspannt der Hopfen und schenkt ruhigen Schlaf.

Kiefer *Pinus sylvestris* Zapfen, Nadeln, Rinde und Harz

Hier steckt auch die Borke voll duftendem rotem Harz und kann, getrocknet, geraspelt oder gemahlen, zum Räuchern verwendet werden, wie es z. B. in Japan und in Marokko üblich ist. Aus Kiefernharz wird Kolophonium für Violinbogen gewonnen (s. Kap. 17.2, S. 109). Geräuchert stärkt die Kiefer die Lunge, fördert die Durchblutung und wirkt belebend. Laut *Plinius* bringt geräuchertes Kiefernharz *„die Gebärmutter wieder in Ordnung"*. Strassmann beschreibt die Wirkung so: *„Milde, angenehme Wärme strömt in unseren Körper und wandelt Trauer in Freude. Die Seele erwacht allmählich aus dem Schlaf und findet wieder den Weg zum Körper, um durch ihn Freude und Zuversicht auszudrücken."*

Lärche *Larix decidua* Zapfen, Nadeln und Harz

Die Lärche birgt die Kräfte der Erneuerung in sich, sie ist ein Symbol für den Neubeginn und schärft die Achtsamkeit zur *„anderen Welt"*. Alte Sagen erzählen von Waldelfen und Zauberfeen, die hier ihre Behausung haben. Sie mögen dann auch im richtigen Moment erscheinen, denn Lärchenharzräucherungen *„lassen Vorhaben gelingen und rufen das Glück herbei"*. Lärchenharz stärkt die Atemwege, wärmt, entkrampft und löst festsitzenden Schleim bei Husten- und Nebenhöhlenerkrankungen.

Lavendel *Lavandula angustifolia* Blüten

Der frische zarte Duft der Blüten ist ein Symbol der Reinheit. Wenn er sich durchs Räuchern entfaltet, haben „Mief" und „dicke Luft" keine Chance, genauso wenig Krankheitskeime. Vor allem in Seuchenzeiten wurde Lavendel geräuchert, um die Luft zu desinfizieren und böse (Krankheits-)Geister zu vertreiben. Lavendel stärkt die Seelenkräfte und die Nerven, er gleicht aus, harmonisiert und schenkt Ruhe und Gelassenheit. Lavendel hilft, in uns anzukommen und offen zu sein für Intuition und Visionen.

Rosmarin *Rosmarinus officinalis* Blätter und Triebspitzen

Rosmarin ist eine belebende, vitalisierende Pflanze, die den Menschen von der Wiege bis zur Bahre begleitet. Rosmarin fördert die Herztätigkeit und die Liebesfähigkeit, er wirkt in Liebesräucherungen anregend und öffnet das Herz. Gleichermaßen hilft er zu trauern und führt aus Traurigkeit und Depression zurück ins Leben, er macht „keck und herzhaftig".

Salbei *Salvia officinalis* Blätter

Salbeiblätter kann man einfach zu einem Knäuel zusammenballen und sie anzünden, das ist seit Langem bewährt. Der angenehme Duft macht die Lungen frei und lässt tief durchatmen, desinfiziert und zentriert. Salbei erdet, lässt zur Ruhe kommen und schenkt einen klaren Geist. Mit verräuchertem Salbei wird die Luft gereinigt und aromatisiert, auch ganz handfest in der Küche bei schlechten Gerüchen, ob Verbranntes, Fisch- oder Kohlgeruch.

Schafgarbe *Achillea millefolium* blühendes Kraut

Schafgarbe ist eine der ältesten Heilpflanzen und ein in vielen Kulturen bekanntes Orakelkraut. Die Pflanze fördert die innere Einsicht und Weisheit und begleitet Schlaf und Träume; „en rève: im Traum" wurde sie früher genannt. Schafgarbe vor dem Schlafengehen geräuchert, unterstützt Wahrträume und fördert die Intuition. Die Bilder, die kommen, sind licht und hell und mit Wissen durchdrungen. Geräucherte Schafgarbe desinfiziert, entspannt und zentriert zugleich.

Tanne *Abies alba* Zapfen, Nadeln und Harz

Tannenharz reinigt die Luft mit seinem balsamisch-würzigen Duft, stärkt die Nerven und lässt laut alten Kräuterbüchern *„kräftig und mutig"* werden. Tannenharz im Krankenzimmer trägt zur schnelleren Genesung bei. Erkältete, Grippe- und Rheumakranke erfahren Linderung. Terpentin, gereinigtes Tannenharz, ist auch heute noch erhältlich als „Straßburger bzw. Elsässer Terpentin" und wirkt mit seinem feinen, zitrusartigen Duft schleimlösend und antiseptisch. Natürlich können auch getrocknete Nadeln geräuchert werden, das machen Kinder an den Weihnachtstagen „automatisch" und mit großem Genuss.

Thymian *Thymus vulgaris* Blätter

Thymian ist schon von seiner Wortbedeutung her ein uraltes Rauchkraut: „thymon: räuchern, Darbringung eines Rauchopfers"; „thymaterion: Räuchergefäß", aber auch „thymos: Mut". Thymian wirkt keimhemmend und befreit die Atemwege von „Krankheitsdämonen", er entkrampft, lässt gut durchatmen und stärkt die Abwehrkräfte. Thymian geräuchert hilft aber auch, um mit Mut ins Leben zu treten und das zu tun, was getan werden muss.

Wacholder *Juniperus communis* Früchte, Nadeln und Holz

Dieser Schutzbaum des Lebens birgt magische Kräfte in sich, vor denen der „Teufel flieht". Seine desinfizierenden, reinigenden Eigenschaften galten früher als Schutz vor Ansteckung in Seuchenzeiten. Kranke Gliedmaßen hielt man über Wacholderrauch, vor allem bei rheumatischen Erkrankungen, Lähmungen oder Quetschungen, oder man zog ein Flanelltuch durch den offenen Rauch, um schmerzende Körperteile mit dem rauchgetränkten Tuch abzureiben. Pfarrer Kneipp hat den Wacholder bevorzugt: *„Wenn es gilt einen Raum zu Zeiten ansteckender Krankheiten zu reinigen, dann lobe ich mir stets Wacholderdampf, der räumt mit Pilzen und Krankheitserregern gründlich auf."* „Wach-holder" macht wach und stärkt die Lebensenergie, erwärmt und löst Schmerzen und Verschleimung: Für müde, abgespannte, „ausgebrannte" Menschen und in der Rekonvaleszenz besonders zu empfehlen. Vor allem verglimmende Wacholderbeeren verbreiten einen warmen, angenehmen Wohlgeruch.

Räuchermischungen

Rezeptbeispiele

- **Reinigende, warme, schutzgebende Räucherung:** Rosenblätter, Iriswurzel, Sandelholz, Lavendel, Zimt, Lorbeerblatt, Harz
- **Begrüßung des Frühlings:** Rosmarin, Salbei, Lavendel, Copal, Rose, Honigklee und Beifuß
- **Hausreinigung:** Fichtenharz, Salbeiblätter, Beifuß, Dillsamen und Wacholderbeeren
- **Rau(ch)nachtsmischung:** Beifuß, Engelwurz und Schafgarbe, Lavendel, Rosmarin, Salbei, Wacholderbeeren, Fichte und Tanne
- **Räuchermischung zur Meditation und Konzentration:** Eisenkraut, Schafgarbe, Tulsi (ind. Basilikum), Myrte und Zeder
- **Räuchermischung für die Liebe:** Rose, Myrrhe, Zimt, Nelken, Muskatblüte, Muskatellersalbei, Sandelholz und Tonkabohne

„Räucherkegel" aus unserem Kulturkreis

Räuchern im Winter: Rau(ch)nacht-Räucherkegel: 3 Teile Nadelhölzer (Harz, Rinde, Nadeln, Zapfen und Samen) und 3 Teile Alant, je 1 Teil Hopfenzapfen, Sternanis, Zimt, Gewürznelke, Wacholder, Rose, Majoran, Salbei und Thymian.

Herstellung

Alle Bestandteile gut zerkleinern, am besten mörsern, und in ein Gefäß geben. Zuvor eine Bindemasse vorbereiten, z.B. mit dem Gelbildner „Tylose" aus der Apotheke: Die Tylose mit wenig kaltem Wasser ansetzen, bis eine gallertartige Substanz entsteht, ½ Std. quellen lassen und danach die Räucherpflanzen einarbeiten. Die Masse zu mehreren kleinen Kegeln formen und auf Papier trocknen lassen.[4]

---

4 Weiterführende Literatur: Bader M 2008, Fischer-Rizzi 2002, Rätsch Ch 2002



Teil III

Wirkstoffe

unter Mitarbeit von Frau Conwitha Lapke

13

Zur Dosierung, Wirksamkeit und Gliederung von Pflanzenstoffen

Warum Heilpflanzen wie wirken ist noch lange nicht endgültig erforscht, aber dass sie wirken, ist seit Urzeiten bekannt. Zur therapeutischen Kunst gehört es, Heilpflanzen und Phytopharmaka verantwortungsbewusst und korrekt einzusetzen, und dazu gehört immer auch das richtige Maß – in diesem Falle die Dosierung. Die wichtigsten Hinweise dazu finden Sie in diesem Kapitel.
Die wichtigsten heilkräftigen Pflanzeninhaltsstoffe (um die Wirkung von pflanzlichen Heilmitteln zu belegen) sind wohlbekannt und durch die phytopharmazeutische Forschung untersucht worden. Analysier- und messbare Wirkstoffe in den Heilpflanzen machen es dem naturwissenschaftlich orientierten Menschen leichter, die Heilkraft zu begründen – doch die Wirkstoffe allein machen die Heilkraft nicht aus. Was noch wirkt, darauf geht dieses Kapitel ein und auch darauf, wie man Pflanzenstoffe entsprechend ihren natürlichen Biosynthesewegen gliedern kann.

13.1 Dosierung von Heilpflanzen

„Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist."

Dieses berühmte Zitat von Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493 – 1541), genannt Paracelsus, bringt es auf den Punkt: Heilpflanzen müssen richtig dosiert sein! Was wirkt, kann eben auch Nebenwirkungen haben, und seit Phytopharmaka teilweise hoch dosiert sind, treten u.a. auch Wechselwirkungen allein durch die Dosis auf (s. Johanniskraut). Eine korrekte Dosierung zu erstellen war eine der Aufgaben der Kommission E (s. Kap. 2, S. 15), und Sie finden in diesem Buch bei jedem Pflanzensteckbrief die Tagesdosis angegeben. Ausnahmen bilden die Kinderdosierungen und die Dosierungen in der Geriatrie, die aus diesem Grund hier gesondert vorgestellt werden.

Dosierung in der Kinderheilkunde

Im Säuglings- und Kleinkindalter richten sich die Dosierungen meist nach dem Körpergewicht, bei älteren Kindern nach der Körperoberfläche bzw. nach dem Alter. Für Fertigarzneimittel müssen nach der EU-Arzneimittel-Richtlinie sowie laut 5. AMG-Novelle zu § 11 gezielte Beobachtungsstudien zu den Dosierungen für die einzelnen Altersstufen vorliegen, die vor allem der Feststellung der Unbedenklichkeit des Arzneimittels dienen. Liegen diese nicht vor, muss das betreffende Arzneimittel sinngemäß folgenden Vermerk tragen: „Für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine Beobachtungsstudien vor, das Arzneimittel soll deshalb von Kindern unter 12 Jahren nicht eingenommen werden".

In Zusammenarbeit mit renommierten Wissenschaftlern[1] und dem BfArM[2] wurde anhand von wissenschaftlichen Berechnungen und der Befragung von etwa 100 Kinderärzten ein Handbuch für den Einsatz von Phytopharmaka in der Kinderheilkunde mit Dosierungsempfehlungen für rund 75 Arzneidrogen in tabellarischer Form erstellt. „Empfehlungen zu Kinderdosierungen von monografierten Arzneidrogen und ihren Zubereitungen" wurden von der Kooperation Phytopharmaka[3] veröffentlicht und sind derzeit als 3. aktualisierte Auflage erhältlich.

1 Prof. Dr. med. W. Dorsch, Prof. Dr. Dr. med. D. Loew, Prof. Dr. rer. nat. H. Schilcher, Dr. E. Meyer-Buchtela.
2 Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte.
3 Die Kooperation Phytopharmaka, Bonn besteht seit 1982. Sie ist eine Gesellschaft bürgerlichen Rechts mit wissenschaftlicher Aufgabenstellung, die von vier Verbänden gegründet wurde: Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller (BAH), Bundesverband der Pharm. Industrie (BPI), Verband der Reformwaren-Hersteller (VRH), Gesellschaft für Phytotherapie e.V. (GPhy).

Faustregel für Fertigarzneimittel ohne spezielle Kinderdosierung

- 0 – 6 Jahre: ⅓ der Erwachsenendosis
- 6 – 14 Jahre: ½ der Erwachsenendosis
- ab 14 Jahre: volle Erwachsenendosis

Faustregel für die Teezubereitung

- Für Säuglinge verwendet man ⅛ der Erwachsenendosis,
- bei Kleinkindern in der Regel etwa ¼ der Erwachsenendosis,
- bei 6 – 9-jährigen Kindern etwa die ½,
- bei 10 – 12-jährigen Kindern etwa ⅔ einer Erwachsenendosis.

Dosierung in der Geriatrie

Zur Dosisproblematik bei Senioren gibt es bisher leider keine publizierten Daten. Zwar wird allgemein angenommen, dass Senioren in der Regel niedrigere Dosen benötigen, mit gleicher Logik könnten aber auch höhere Dosen empfehlenswert sein, weil beispielsweise die Resorption über den Verdauungstrakt nicht mehr so gut funktioniert.

Allgemein verbindlich aber gilt, dass Phytopharmaka bei alten Menschen dort, wo sie eine Alternative zu chemisch definierten Arzneimitteln darstellen, d.h. die gleiche Indikation haben, die bessere Alternative sind. Und zwar vor allem wegen der Risikoabwehr, denn Phytopharmaka verursachen weniger Interaktionen. Wechselwirkungen sind bei Senioren dann ein vorrangiges Problem (mehr als Nebenwirkungen), wenn Patienten „multimorbide“ sind und deshalb bis zu 15 Medikamente (und mehr) regelmäßig einnehmen.

13.2 Wirksamkeit – und was wirkt noch?

In der Ethnomedizin werden Heilpflanzen untersucht, die große Heilerfolge vorzuweisen haben. Jedoch war bei der analytischen Untersuchung die Ausbeute enttäuschend mager, und die Frage, was die Heilung eigentlich verursacht hatte, konnte nicht beantwortet werden. Die Natur ist voller Geheimnisse. Noch lange nicht sind alle Phänomene erforscht, und trotz fortschreitender wissenschaftlicher Erkenntnis ist nicht alles messbar, geschweige denn erklärbar.

Was noch wirkt, diese Frage lässt sich in naturwissenschaftlichen Denkmodellen bis heute nicht beantworten. Die multikausale Wirkung in der Anwendung von Heilpflanzen, Wirkungsunterschiede bei unterschiedlichen Zubereitungsarten derselben Heilpflanze, unterschiedliche Dosierungen (wirken niedrig dosierte Heilpflanzenanwendungen in der Tat schwächer?) ist noch viel zu wenig erforscht.

In letzter Zeit wird auch vonseiten der Schulmedizin immer wieder betont, dass bei einigen ausführlich in klinischen Studien erforschten Pflanzen nicht nur eine isolierte Monosubstanz wirkt. Ihre volle Heilkraft beruht auf der gesamten Komposition einer Vielzahl an Inhaltsstoffen, wie wir sie als Ganzes nur in dieser Pflanze vorfinden. Dabei spielen auch pflanzliche Begleitstoffe in ihrer Vielfalt eine Rolle, indem sie z.B. die Bioverfügbarkeit von Wirkstoffen im Gesamtextrakt gegenüber Monosubstanzen erhöhen können.

Die Heilkraft der Pflanzen sehe ich im Sinne der Ganzheit, wie auch der Mensch als Ganzes, als Einheit von Körper-Seele-Geist anzusehen ist. Sowenig ich Menschen gerecht werde, wenn ich nur die Moleküle ihres Körpers betrachte, sowenig werde ich Pflanzen gerecht, wenn ich sie nur durch die „Wirkstoffbrille“ erklären möchte. Vielleicht könnte man die Wirkstoffe Tönen gleichsetzen: Erst wenn jemand die Saiten berührt, wird eine Melodie daraus, und erst wenn viele Stimmen oder Instrumente zusammenklingen, erfüllen Chor oder Orchester den Raum und berühren die Seele.

Um es mit Goethe auszudrücken: *„Wer will was Lebendiges erkennen und beschreiben, sucht erst den Geist herauszutreiben, dann hat er die Teile in der Hand; fehlt, leider, nur das geistige Band.“* (Goethe, Faust, 1. Teil, 4. Szene).

Wenn auf den folgenden Seiten die Wirkstoffe dargestellt werden, so mag das einen Anreiz geben, die „Töne“ zu erlernen.



Praxis

Wer zusätzlich zu den theoretischen Grundlagen die Wirkungen einzelner Stoffe praktisch erfahren möchte, erhält dazu zu Beginn eines Wirkstoffkapitels die entsprechenden Anleitungen.

13.3 Gliederung von Pflanzenstoffen

Die größten Inhaltsstoffgruppen in der Pflanzenheilkunde sind teils nach Eigenschaften, teils chemisch gegliedert. Zum Beispiel schmecken alle **Bitterstoffe** bitter (einheitliche Eigenschaft) und zeigen ein ähnliches Wirkspektrum, basieren aber auf verschiedenen chemischen Grundstrukturen (Terpene, Phloroglucine, Zucker u.a.). Auf der anderen Seite sind **Flavonoide** chemisch verwandt (Flavonoidgrundstruktur), aber innerhalb dieser Gruppe zeigt sich ein großes Wirkspektrum (entzündungshemmend, spasmolytisch, diuretisch u.v.m.).

Da für die Bildung der Inhaltsstoffe in der Pflanze (Biosynthese) nur eine begrenzte Zahl von Molekülbausteinen verwendet wird, lassen sich die etwa 60000 (!) in höheren Pflanzen bekannten Sekundärstoffe zu wenigen chemisch definierten Stoffklassen übersichtlich zusammenfassen. Zwei große Stoffklassen stellen die **Phenylpropanoide inkl. Phenole** sowie die **Terpenoide** dar. Ein wichtiger Molekülbaustein der Phenylpropanoide ist die Zimtsäure, während sich die Terpenoide vom Isopren ableiten. Neben diesen beiden Stoffklassen existieren noch weitere mit anderen Molekülbausteinen (weitere Informationen und chemische Strukturen z.B. bei Wagner 2003).

In der folgenden Tabelle sind die in diesem Abschnitt beschriebenen Inhaltsstoffgruppen nach ihrer chemischen Verwandtschaft in Stoffklassen zusammengestellt (bei Inhaltsstoffgruppen mit Vertretern verschiedener chemischer Stoffklassen wurde die Zuteilung gemäß ihrer „Hauptvertreter" vorgenommen).

Innerhalb einer chemischen Stoffklasse haben wir die Inhaltsstoffgruppen im Wesentlichen nach **zunehmender Molekülgröße** gegliedert. Die Molekülgröße hat wiederum Einfluss auf die Eigenschaften der Inhaltsstoffe. Bei den **phenolischen Verbindungen** bewegen wir uns von kleinen nichtfarbigen Molekülen wie Salicylate oder Arbutin über die farbigen Flavonoide bis zu den polymerisierbaren (sich verknüpfenden) dunkelfarbigen Gerbstoffen. Die **Terpenoide** reichen von den kleinen, flüchtigen Strukturen der ätherischen Öle bis zu den nichtflüchtigen, wasserlöslichen Bitterstoffen und den großen, komplexen Strukturen der Saponine und herzwirksamen Glykoside. Die Entwicklung von kleinen zu größeren, komplexen Strukturen entspricht den **natürlichen Biosynthesewegen** (Bildungswege pflanzlicher Inhaltsstoffe) in den Pflanzen.

Diese Gliederung erleichtert das Verständnis dafür, dass in manchen Pflanzenfamilien verschiedene Inhaltsstoffgruppen aufgrund ihres gemeinsamen Biosyntheseweges zusammen auftreten (z.B. ätherische Öle und Bitterstoffe bei den Asteraceae). In der **Pflanzensystematik** werden die chemischen Ähnlichkeiten von Inhaltsstoffen benutzt, um die Verwandtschaft von Pflanzen sowie ihre botanische Zuordnung zu Gattungen und Familien festzustellen (Chemotaxonomie). Aufgrund der teilweise großen Variation chemischer Strukturen von einzelnen Vertretern in einer Inhaltsstoffgruppe lassen sich nur begrenzt allgemeine Aussagen über Wirkung und therapeutische Bedeutung für eine Inhaltsstoffgruppe als Ganzes treffen.

Tab. 13.1 Gliederung von pflanzlichen Inhaltsstoffgruppen.

Phenole und Phenylpropanoide	Terpenoide	andere Biosynthesewege
Salicylate	ätherische Öle (umfassen auch Vertreter der Phenylpropanoide)	Anthranoide
Arbutin	Bitterstoffe (umfassen auch Vertreter der Phenylpropanoide)	Alkaloide (unterschiedliche Grundstrukturen, beinhalten immer Stickstoff)
Cumarine	Saponine	Senföle
Flavonoide	herzwirksame Glykoside	
Anthocyane		
Gerbstoffe		

14

Kohlenhydrate / Pflanzenschleime

In diesem Kapitel werden Ihnen Verbindungen von Kohlenhydraten mit ihren Eigenschaften, Wirkungen und Anwendungsgebieten vorgestellt. Dazu gehören Ballaststoffe, Pektine und Inulin, die zunehmend in der Ernährungsmedizin an Bedeutung gewinnen, weiter die erst neuerdings isolierten Polysaccharide mit immunstimulierender Wirkung und sogenannte „Pflanzenschleime" in Schleimdrogen, die in der Phytotherapie seit alters eine große Rolle spielen als Haut- und Schleimhautschutz.



Praxis

Schleimstoffe bilden einen reizmildernden Schutzfilm: Das ist gut zu spüren, wenn Sie etwas Leinsamenschleim (1 EL Leinsamen in 2 EL Wasser 1 Std. ziehen lassen, abgießen) auf eine ca. 2 cm breite Stelle des Unterarmes streichen. Gut trocknen lassen und dann mit dem Zeigefinger der anderen Hand ganz sachte vor, über und hinter dieser „Leinsamenstraße" streichen: Die Empfindlichkeit wird an dieser Stelle spürbar herabgesetzt; die Haut fühlt sich „etwas dicker" an, abgepuffert oder richtig „örtlich betäubt".

Allgemeines

Pflanzen produzieren Kohlenhydrate, die sie für den eigenen Energiestoffwechsel verwenden, aber auch als Speichersubstanz einlagern (z. B. Kartoffeln). Man unterscheidet **Monosaccharide**, sogenannte einfache Zucker, **Oligosaccharide** (mit 2 bis 10 Monosaccharideinheiten) und **Polysaccharide** (mit mehr als 10 und bis zu 1 Million Monosaccharideinheiten).

Ballaststoffe, neuerdings Pre- oder Präbiotika genannt, sind der Überbegriff für verschiedene unverdauliche Kohlenhydrate, die von der Dickdarmflora abgebaut werden und so das Wachstum und die Aktivität von Milchsäure- und Bifidusbakterien im Darm fördern. Als Bestandteil von Nahrungsmitteln werden sie auch **Füllstoffe** genannt (in Früchten und Gemüse), arzneilich verwendet werden sie als **Quellstoffe** bezeichnet (**Flohsamen**). Sie werden in wasserlösliche (Pektine, Schleimstoffe, Gummen, Inulin) und wasserunlösliche Ballaststoffe (Cellulosen, Lignin) unterteilt.

Schleime sind Heteropolysaccharide (je nach Zuckerzusammensetzung Glucomannane, Mannane, Galactomannane, Rhamnomannane oder Glucuronane) und werden vor allem als Haut- und Schleimhautschutz verwendet. Man unterscheidet saure und neutrale Schleime.

„Schleimdrogen" sind Heilpflanzen, die Schleime oder Pektine enthalten.

Pektine bestehen aus Galakturonsäureketten und sind besonders reich im **Apfel**, in **Zitrusfrüchten, Erdbeeren, Rüben** und **Feigen** enthalten. Sie besitzen aufgrund der Ausbildung einer dreidimensionalen Netzstruktur die Fähigkeit, zu gelieren, d. h. in wässriger Lösung vom Sol- in den Gelzustand überzugehen. Pektine werden vor allem in der Kinderheilkunde bei Durchfall, Gastroenteritis und Ulcus angewendet; aufgrund ihrer blutstillenden Eigenschaften auch zur Wundbehandlung sowie als Blutersatzflüssigkeit und als Verdickungs- und Emulgiermittel.

Pflanzengummen sind Heteropolysaccharide mit klebrigen Eigenschaften. Sie fließen nach einer mechanischen Verletzung aus der Pflanze heraus und erstarren in der Luft. In Wasser lösen sie sich zu einer viskosen Lösung (arabisches Gummi, **Tragant**). Man verwendet sie als Mucilaginosum, als Stabilisator von Emulsionen und als Gelbildner.

Pflanzenpolysaccharide mit immunstimulierender Wirkung sind erst in den letzten Jahren aus

Sonnenhut, Kamille, Ringelblume, Arnika u.a. Pflanzen isoliert worden. Es sind meist gut wasserlösliche, verzweigte Heteroglykane, die immunstimulierende, immuninduzierende und antitumorale Wirkungen besitzen. Bekannt ist dies vor allem durch den Sonnenhut (Echinacea) mit seinen Polysacchariden: Er aktiviert Immunzellen zur Freisetzung von Zytokinen (Interferone und Interleukine), steigert die Phagozytoseaktivität von Makrophagen und Granulozyten und aktiviert natürliche Killerzellen.

Inulin besteht größtenteils aus unverdaulichen wasserlöslichen Fructosepolysacchariden und wird in der Ernährung bei Diabetes mellitus verwendet. Inulin wird nicht zu Glukose abgebaut, deshalb wird auch kein Insulin zur Verstoffwechslung benötigt; für Diabetiker ein Vorteil. Regelmäßiger Verzehr von Inulin senkt den Lipoprotein- und Cholesterinspiegel und wirkt gefäßprotektiv. Inulin findet sich reichlich in Korbblütlern wie Topinambur, Chicoree, Wegwarte, Schwarzwurzeln, Artischocke, Löwenzahn u.v.m.

Pflanzenphysiologie

Schleimstoffe werden in Vakuolen und Zellwänden in der Pflanze gelagert. Vakuolenschleimstoffe dienen als Reservespeicher oder binden Wasser; das ist vor allem für keimende Samen wesentlich. Der Pflanzensaft und die Umgebung der Samen werden mithilfe von Schleimstoffen länger feucht gehalten, und die Verdunstung wird verzögert, was dem Keimling optimale Bedingungen liefert (z.B. Spitzwegerich: Seine schleimhaltigen Samen hefteten sich an Fußsohlen und Wagenräder der Siedler, wurden u.a. nach Nordamerika verschleppt und besiedelten dort ihre neue Heimat). Außerdem verhindert der Schleimmantel um die Samen, dass sie von fressenden Tieren verdaut werden – häufig werden sie unverdaut ausgeschieden und können sich sogar unter verbesserten Bedingungen (mit Kot als Kompost) weiter verbreiten (Mistel).

Auch innerhalb des Samens finden sich Schleimstoffe, die der werdenden Pflanze helfen, für sie wichtige Stoffe an sich zu binden (u.a. bei Lilien- und Borretschgewächsen).

Eigenschaften

Schleimstoffdrogen besitzen die Fähigkeit, viel Wasser aufzunehmen, wodurch sie aufquellen. Durch ihre Struktur sind sie hydrophil wie Einfachzucker, jedoch zu groß, um gelöst zu werden. Statt wie Einfachzucker in Lösung zu gehen, binden sie das Wasser an sich. Sie können schleimigzähe (viskose) Lösungen bilden, die an der Oberfläche haften bleiben und einen abdeckenden, einhüllenden Charakter haben. Im aufgequollenen Zustand können sie gelöste Substanzen adsorbieren. Das erklärt die entgiftende Wirkung von Schleimstoffen und Pektinen an den Schleimhäuten des Verdauungskanals: Sie absorbieren auch Giftstoffe und behindern gleichermaßen die Resorption von Giftstoffen. Das ist bekannt durch Hausmittel wie „geriebener Apfel" oder „geschlagene Banane" bei Durchfall.

In Wasser (warm oder kalt) bilden Schleimstoffe viskose Lösungen, die gelieren können. Polysaccharide werden nur teilweise durch pflanzeneigene Enzyme (Pektinasen u.a.) oder durch Verdauungsfermente abgebaut.

Auch **Füll- oder Quellstoffdrogen** besitzen die Fähigkeit, in ihre Polysaccharidstruktur viel Wasser einzulagern. Aufgrund ihrer spezifischen Verbindungen werden sie von den Verdauungssäften nicht oder nur teilweise gespalten und gelangen nahezu unverändert in den Darm. Der Grad der Quellungsfähigkeit hängt von der chemischen Struktur, dem pH-Wert, der Temperatur und von Salzen ab. Ihr Volumen kann um ein Vielfaches zunehmen. Diese Eigenschaft wird mit der sogenannten Quellungszahl ausgedrückt.

Die für die Pflanzenmedizin bedeutsamen Schleimstoffe sind **wasserlöslich**.

Schleimstoffe schwächen die Geschmacksempfindung ab, besonders für Saures. Ein Beispiel dafür ist die Himbeere, die weniger Zucker und mehr Säuren enthält als Johannisbeeren. Sie ist aber reicher an Schleimstoffen und schmeckt deshalb süßer als Johannisbeeren.

Schleimhäute im **menschlichen Körper** produzieren Schleime, die aus Mucopolysaccharid-Proteinverbindungen bestehen und eine ähnliche Aufgabe wie die Schleimdrogen erfüllen: Sie sind Schutz- und Gleitmittel, verhindern Austrocknung, unterstützen die Entgiftung und den Abtransport von Fremdstoffen. Wenn die körpereigene Schleimhaut

durch entzündliche Prozesse in Aufbau und Funktion gestört ist, ersetzen Pflanzenschleime in gewissem Maße die natürliche Schleimschicht.

Wirkungen

Schleimstoffe wirken reiz- und entzündungsmildernd. Sie legen einen Schutzfilm über **Haut** und **Schleimhaut**, die so vor mechanischen und chemischen Reizen besser geschützt ist. Bloß liegende Nervenendigungen werden von äußeren Reizen abgeschirmt, die Haut ist weniger schmerzempfindlich und kann sich so besser regenerieren.

Im **Verdauungskanal** überziehen Pflanzenschleime die Schleimhäute mit einer viskosen Schicht und mindern dadurch Entzündungen. Sie verzögern das Eindringen chemischer Substanzen in die Schleimhaut, binden Gase und Bakterien und neutralisieren Zersetzungsprodukte im Darm. Pflanzenschleime reduzieren den Geschmackssinn für bitter, sauer und scharf und verbessern die Verträglichkeit örtlich reizender und entzündungserregender Medikamente.

In größeren Dosen und mit genügend Wasser eingenommen, wirken die unverdaulichen Schleimpolysaccharide der Füll- und Quellstoffdrogen bei **Verstopfung** abführend, indem sie durch Quellung mit Wasser einen Dehnungsreiz an der Darmwand auslösen und für eine beschleunigte Passage des Darminhalts sorgen. Auf der anderen Seite hemmen Zubereitungen aus Pflanzenschleimen, in kleineren Dosen eingenommen, durch ihre Gleit- und Schmiermittelfunktion die peristaltische Verdauungsbewegung. Die wasserbindenden Eigenschaften der Pflanzenschleime überführen zusätzlich den wässrigen Stuhl bei **Durchfall** in eine breiige Konsistenz und wirken dadurch, so paradox es klingen mag, antidiarrhoisch.

Bei Entzündungen an den **Schleimhäuten der Luftwege** lindern kolloidale (fein verteilte) Pflanzenschleime den Hustenreiz. Sie decken die gereizte Schleimhautoberfläche – vor allem im Rachen-Kehlkopf-Bereich – ab und wirken dadurch reiz- und schmerzlindernd, entzündungshemmend und schleimhautschützend. Durch das Abdecken der Schleimhaut mittels Schleimdrogen wird eine Blockade sensibler Nerven im Bereich der Atemwege (Mechanorezeptoren) erzielt. Der Hustenreiz wird unterbunden (**Antitussivum**) und Entzündungen können schneller abklingen. Schleimstoffe werden bei Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, Husten, Pharyngitis, Laryngitis und Tracheitis eingesetzt.

Pflanzenschleime wirken

- reiz- und schmerzlindernd,
- einhüllend, schleimhautschützend, decken Schleimhautschäden ab,
- entzündungshemmend,
- ulkusprotektiv (bei stressbedingten Magenschleimhautläsionen)
- puffernd bei Hypersekretion von Magensäure und Pepsin,
- resorptionsunterbindend oder -verzögernd (Giftstoffe, Säuren),
- entgiftend bzw. durch ihre flüssigkeitsbindende, „aufsaugende" Wirkung giftbindend (Polysaccharide werden durch ihre Molekulargröße nicht resorbiert und passieren somit den Magen-Darm-Kanal unverdaut mit dem adsorbierten Giftstoff),
- peristaltikanregend (Füll- und Quellstoffe) durch Aufquellen im Darmvolumen, dadurch abführend.
- Durch ihre Gleit- und Schmiermittelfunktion hemmen Pflanzenschleime, in kleineren Dosen eingenommen, die peristaltische Verdauungsbewegung und wirken antidiarrhoisch.
- als Geschmackskorrigens (reizmildernde Funktion bei scharfen und bitteren Substanzen),
- erweichend auf die Haut (**Bockshornkleesamen, Lein**).

Anwendungen

Die Anwendungen sind sehr vielseitig und manchmal sogar gegensätzlich (z.B. stopfend bei Durchfall und abführend bei Verstopfung). Schleimstoffe werden zur Wundheilung, Schmerz- und Reizmilderung, Geschwürhemmung, Blutstillung und in der Kinderheilkunde als Diätetikum bei ständigem Erbrechen (Pylorusspasmus) angewendet (Schleimdrogen erhöhen die Viskosität der Nahrung). Außerdem als erwärmende Kompressen, weil sie über eine lange Zeit Wärme speichern.

Innerlich

- Bei Magen-Darm-Entzündungen, Sodbrennen, Gastritis, Colitis ulcerosa u.Ä. (**Malve, Isländisches Moos**),
- Infektionen und Stoffwechselstörungen im Magen-Darm-Kanal (Schleimhautschutz),

- Heiserkeit, trockener- oder Reizhusten (**Spitzwegerich, Malve, Eibisch, Lein**),
- zur Volumenvergrößerung und als Quellmittel bei Obstipation (**Lein-, Flohsamen**),
- als Gleit- und Adsorptionsmittel bei Durchfall,
- zur Entgiftung, Resorptionsminderung und zur Milderung von Arzneimitteln (**Flohsamen**).

Äußerlich

- Als einhüllende, erweichende und schützende Umschläge und Waschungen bei trockenen Ekzemen, Hautentzündungen (**Lein**samen), trockenem Auge, Gerstenkorn,
- als Gurgelmittel (**Eibisch**wurzel),
- als feucht-heiße Auflage bei Nasennebenhöhlenentzündung und Abszessen (**Lein**samen).



Nebenwirkungen und Kontraindikationen und Interaktionen

Bei Schleimpflanzen ist stets an die verminderte Resorption zu denken, die sich ja nicht auf unerwünschte (Gift-)Stoffe beschränkt. Empfehlenswert ist daher bei **innerer Anwendung** eine kurmäßig angewandte Intervalltherapie von ungefähr je 1 Woche. Schleimdrogen sollen aus diesem Grund nicht mit Arzneimitteln geringer therapeutischer Breite zusammen eingenommen werden (z. B. Digitalis, Antidiabetika, Marcumar).
Bei Ileus (Darmverschluss) und Stenosen (Verengungen) im Bereich der Speiseröhre und des Magen-Darm-Trakts werden Schleimdrogen nicht angewendet. Bei schwer einstellbarem Diabetes keinen Flohsamen verordnen.

Schleimpflanzen im „übertragenen Sinn"

Schleimpflanzen lindern durch einen reizmildernden Schutzfilm. So könnte ein nervöser, von Reizen überfluteter Mensch eine Therapie mit Schleimpflanzen wie einen umhüllenden Schutzmantel empfinden, unter dem das dünne Nervenkostüm sich regenerieren kann und schmerzende Umweltreize wie gedämpft empfunden werden.

Pflanzen mit Kohlenhydraten: Schleimstoffe

Malvaceae, Malvengewächse

- **Eibisch, echter** *Althaea officinalis* Althaeae radix/-folium/-flos
- **Moschus-Malve** *Malva moschata* Malvae flos/-folium
- **Stockrose** *Alcea rosea* Malvae arboreae flos
- **Wilde Malve** *Malva sylvestris*, **Weg-Malve** *Malva neglecta* Malvae flos/-folium.

Plantaginaceae, Wegerichgewächse

- **Breitwegerich** *Plantago major* Plantaginis majoris herba
- **Flohsamen** *Psyllium afrum* Psyllii semen
- **Sand-Flohsamen** *Psyllium arenarium* Psyllii semen
- **Spitzwegerich** *Plantago lanceolata* Plantaginis lanceolatae folium.

Rosaceae, Rosengewächse

- **Apfelbaum, wilder** *Malus sylvestris* Mali fructus
- **Quitte** *Cydonia oblonga* Cydoniae semen.

Boraginacaea, Raublattgewächse

- **Beinwell** *Symphytum officinale* Symphyti radix
- **Lungenkraut** *Pulmonaria officinalis* Pulmonariae herba.

Schleimstoffe anderer Pflanzenfamilien

- **Aloe** *Aloe vera*, ***Aloe ferox*** **Asphodelaceae *(Affodillgewächse)***
- **Bockshornklee, griechischer** *Trigonella foenum-graecum* Foenugraeci semen **Fabaceae**
- **Huflattich** *Tussilago farfara* Farfarae folium **Asteraceae**
- **Isländisches Moos** *Cetraria islandica* Cetrariae lichen **Parmeliaceae**
- **Königskerze** *Verbascum densiflorum/-thapsiforme* Verbasci flos **Scrophulariaceae**
- **Lein** *Linum usitatissimum* Lini semen **Linaceae**
- **Quecke, gemeine** *Agropyron repens* Graminis rhizoma **Poaceae**
- **Ringelblume** *Calendula officinalis* Calendulae flos **Asteraceae**
- **Schwertlilie, deutsche** *Iris germanica* Iridis rhizoma **Iridaceae**
- **Taubnessel, weiße** *Lamium album* Lamii albi flos **Lamiacae**

- **Weizen** *Triticum aestivum* Tritici amylum, **Reis** *Oryza sativa* **Saat-Hafer** *Avena sativa* ***Poaceae***
- **Winterlinde, Sommerlinde** *Tilia cordata, T. platyphyllos* Tiliae flos ***Tiliaceae***

Inulinhaltige Pflanzen

- **Topinambur** *Helianthus tuberosus* ***Asteraceae***

15

Glykoside

Dieses Kurzkapitel gibt Ihnen eine Einführung in die Wirkungsweise der Glykoside, die jeweils aus zwei Bausteinen zusammengesetzt sind, ein „Zuckerl" und ein „Nichtzucker", das A-Glykon, das aber die Wirkung bestimmt. Die Wirkung muss allerdings erst „aktiviert" werden. Das weiß man oft „unbewusst", denn dass das Heu erst nach dem Trocknen riecht, oder Knoblauch, Zwiebeln und Meerrettich erst „duften" (und wirken!), wenn sie angeschnitten (verletzt) werden, ist bekannt – und genau das ist das Grundprinzip der Glykoside.

Allgemeines

Glykoside bestehen jeweils aus den Bausteinen Aglykon oder Genin (als Hauptwirkstoffe) und aus einem Zuckeranteil, dem Glykon. Durch eine hydrolytische Spaltung (Anlagerung von Wasser) werden sie in einen Zucker- und einen Nichtzuckeranteil zerlegt, wobei die **Wirkungsweise durch das Aglykon bestimmt wird**. Diese kann sehr unterschiedlich sein: Das Aglykon kann z.B. ein Cumarin, ein Flavonoid oder ein Senföl sein. Die Monosaccharide des Glukoseanteils bestehen u.a. aus Glukose, Mannose (Mannaesche, Mannarinde), Fruktose, Galaktose, Xylose (Birke und Birkengewächse), Digitoxose (Fingerhut) oder Rhamnose (Faulbaumrinde, Kreuzdornbeere). Häufig werden Glykoside mit der Endung „**-osid**" gekennzeichnet (z.B. Lanatosid, Rutosid, Primulaverosid u.a.).

Pflanzenphysiologie

Glykoside dienen der Pflanze als vorübergehender „nächtlicher" Speicher für Zucker. Der am Tag synthetisierte Zucker des Blattgrüns wird an die Aglykonkomponente gebunden, abends gelöst und nachts in die festen Zuckerspeicher transportiert und eingebaut (meist als Polysaccharid). Glykoside dienen aber auch als wasserlösliche Transportform, um die meist fettlöslichen Aglykone in der Pflanze zu transportieren, ähnlich wie Proteine (Lipoproteine) beim Menschen zu Transportzwecken dienen können. Weiterhin stellen Glykoside bei einigen Inhaltsstoffklassen wie Cumarinen, Senfölen oder Salicin ein inaktives „Prodrug" dar. Das wirksame Aglykon wird erst z.B. bei Verletzung der Pflanze durch enzymatische Spaltung aktiviert.

Eigenschaften

Glykoside treten stets in Verbindung mit bestimmten Enzymen auf (Glykosidasen), die für die Spaltung dieser Verbindung sorgen. Glykoside werden von der Zelle in der Zellvakuole gelagert und sind somit üblicherweise vom primären Stoffwechsel der Zelle abgekoppelt. Bei einer Verletzung der Pflanze bzw. der Zelle (durch Pflücken, Schneiden, Trocknen oder Gefressenwerden) wird die Integrität der Zellvakuole zerstört und die Glykoside gelangen mit Enzymen, Wasser oder anderen Stoffen in Kontakt, was zu einer Abspaltung des Aglykons führt. Das nun frei gewordene Aglykon ist die aktive Form des Glykosids, das seine Wirkung nun entfalten kann.

Wirkungen

Die Wirkungen sind sehr unterschiedlich und **abhängig von der Aglykongruppe**. Drogen mit ähnlichen oder identischen Aglykonen weisen gemeinsame Wirkungseigenschaften auf. Daher werden die verschiedenen Aglykone anhand der chemischen Struktur in Gruppen eingeteilt. Die dazugehörenden Glykoside werden den Aglykongruppen zugeordnet. Dabei wird die Namensgebung von der entsprechenden chemischen Bezeichnung des Aglykons abgeleitet. Die einzelnen Aglykongruppen können weitere Unterteilungen erfahren, die aufgrund der chemischen Zusammensetzung oder der Wirkungseigenschaft der Aglykone vorgenommen wird. **Nebenwirkungen und Kontraindikationen sowie Anwendungen** der verschiedenen Glykoside sind ebenfalls abhängig von der spezifischen Aglykongruppe.

Einteilung der wichtigsten Aglykon- und Glykosidgruppen

Aglykongruppe	Glykosidgruppe
• Anthocyanidine	• Anthocyane
• Anthranoide	• Anthranoide (Bezeichnung unabhängig von der Glykosilierung)
• Hydrochinon	• Arbutin
• Cumarine	• Cumaringlykoside
• Flavonoide	• Flavonoidglykoside
• Herzwirksame Steroide	• Herzwirksame Glykoside
• Saligenin	• Salicylate
• Sapogenine	• Saponine
• Senföle	• Senfölglykoside (Glukosinolate)

Die folgenden Kapitel 16 – 19 sind nicht nach Glykosidbildung, sondern nach den **wirksamkeitsbestimmenden chemischen (Aglykon-)Gruppen** gegliedert, die glykosidisch gebunden sein können (Saponine) oder auch nicht (äth. Öle, Bitterstoffe). Zur Gliederung von Inhaltsstoffen siehe auch oben, Kap. 13.3, Tab. 13.1.

16 Phenolische Verbindungen

Die einzelnen Untergruppen phenolischer Verbindungen mit ihren spezifischen Eigenschaften und Wirkungen sind Thema dieses Kapitels: Salicylate, Arbutin, Cumarine, Flavonoide, Anthozyane und Gerbstoffe. Die Welt wird bunt: Es geht von kleinen, nichtfarbigen Molekülen wie Salicylaten oder Arbutin über die gelbfarbigen Flavonoide, blauroten Anthozyane bis zu den braunroten Gerbstoffen.

16.1 Salicylate (Salicin)

Allgemeines

Salicylsäure und deren Ester besitzen eine phenolische Grundstruktur (Hydroxybenzoesäuren). An Zucker glykosidisch gebunden, werden sie als Salicin bzw. als Salicylate bezeichnet.

Pflanzenphysiologie

Die meisten Pflanzen, die **Salicin** und andere Salicylate in höherer Dosierung enthalten, wachsen im Feuchten, dort, wo viele der Erkrankungen entstehen, die sie lindern können (z.B. Erkältung, Rheuma). Aber auch in vielen anderen Pflanzen kommen Salicylate vor, zwar zu gering, um eine pharmakologische Wirkung zu erzielen, aber ausreichend für physiologische Effekte in der Pflanze selbst: Salicylate beeinflussen den pflanzlichen Stoffwechsel und das Wachstum von Knospen, Blüten und Wurzeln. Sie regen zur Wärmebildung an und tragen zum Immunsystem der Flora bei. Viele Pflanzen besitzen die Fähigkeit, für einige Zeit ihre Temperatur zu erhöhen, vor allem in der Blütezeit, zuweilen steigt dieses „Fieber" sogar um bis zu 20 °C über die Umgebungstemperatur (Aronstabblüte!). Die Pflanzen schützen sich dadurch vor Viren, Bakterien und Pilzen, und zwar besonders in kritischen Zeiten während der Knospenentwicklung und Blüte. Sobald Pflanzen mit einem Erreger infiziert sind, steigt die Salicylatkonzentration um das Hundertfache des Ausgangswertes an.

Wirkungen

Salicylsäure hat zahlreiche Eigenschaften: sie wirkt **fiebersenkend, antiphlogistisch, schmerzlindernd**, antirheumatisch, antibakteriell. Sie regt die Bildung von Interferon an, hat antiseptische, anthelminthische und diuretische Wirkungen. Das Glykosid **Salicin** liegt in der Pflanze als sogenanntes „Prodrug" vor und wird erst im menschlichen Körper zu seiner wirksamen Form, der Salicylsäure, umgewandelt: Bakterielle Enzyme (Glucosidasen) spalten im Darm den Zucker vom Glykosid ab, worauf der entstandene Salicylalkohol rasch über die Blutbahn resorbiert und in der Leber zur wirksamen Salicylsäure metabolisiert wird (Voraussetzung ist eine gesunde Bakterienflora im Darm!). Diese hemmt spezifisch die Bildung von Entzündungsmediatoren (Prostaglandine). Bis zum Eintritt der Wirksamkeit dauert es ca. 2 – 3 Std., deshalb sind pflanzliche Salicinpräparate keine Sofortmittel. Dafür hält die Wirkung ca. 12 Std. an, und wenn morgens und abends eine Medikation verabreicht wird, erhält man einen schmerzlindernden, sogenannten „Rund-um-die-Uhr-Effekt", ohne Nebenwirkungen!

Äußerlich wird Salicylsäure zur Erweichung der Hornschicht (Keratolyse) bei Hühneraugen, Schwielen, Warzen und bei Schuppen verwendet. Sie wird über die Haut gut resorbiert und ist deshalb auch in vielen Sport- und Rheumasalben enthalten. Die maximale Tagesdosis von 2 g (Kinder 0,2 g) darf nicht länger als eine Woche angewendet werden.



Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Salicylsäureüberempfindlichkeit (vermutlich bei ca. 0,2 % der Bevölkerung). Weidenrinde ist wesentlich besser verträglich als die nach ihrem Vorbild synthetisch hergestellte Acetylsalicylsäure. Im Gegensatz zum Synthetikum sind für Weidenrinde keine gesicherten Hinweise für Salicylsäureüberempfindlichkeit bekannt.

Hinweis

Auch die Gerinnungsfähigkeit des Blutes wird nicht bzw. (dosisabhängig) nur geringfügig verändert, weil Salicin und andere Salicylate im Gegensatz zu Acetylsalicylsäure keine die Blutplättchenaggregation beeinflussende Acetylgruppe (Essiggruppe) aufweisen. Daher ist nicht mit einem Einfluss auf die Blutgerinnung (erhöhte Blutungsgefahr im Magen und bei Geburten) zu rechnen. Andererseits können Salicylatdrogen somit auch nicht als Blutplättchenaggregationshemmer analog der Acetylsalicylsäure eingesetzt werden.

Anwendungen

Bei fieberhaften Infekten, rheumatischen Beschwerden, Schmerzzuständen allgemeiner Art, länger dauernden Kopf- und Rückenschmerzen und „Kater“ nach Alkoholgenuss.

Äußerlich bei Sportverletzungen und zur Erweichung von Schwielen und Warzen.

Pflanzen mit Salicin

- **Esche** *Fraxinus excelsior* Fraxini cortex **Oleaceae**
- **Mädesüß** *Filipendula ulmaria* Spiraeae herba/-flos ***Rosaceae***
- **Weide** *Salix alba, S. purpurea, S. daphnoides* Salicis cortex ***Salicaceae***
- **Stiefmütterchen** *Viola tricolor sspc.* Violae tricoloris herba ***Violaceae***
- **Zitterpappel, Schwarzpappel** *Populus tremula, P. nigra* Populi cortex/-folium/-gemma ***Salicaceae***

16.2 Arbutin

Wirkungen und Anwendungen

Arbutin gehört zu den Wirkstoffen mit Phenolstruktur. Das Hydrochinonglykosid **Arbutin** wird erst in den Zellen des Dünndarms in Zucker und Hydrochinon gespalten. Hydrochinon wird über die Niere als Glucuronid oder Schwefelsäureester ausgeschieden. Die bislang propagierte Notwendigkeit, den Harn für die antibakterielle Wirkung von Hydrochinon zu alkalisieren, wird inzwischen angezweifelt, da Hydrochinon auch bei saurem pH antibakterielle Wirkung zeigt.[4]

Der hohe Gerbstoffgehalt der Droge kann zu Magenreizungen u. a. Nebenwirkungen führen. Deshalb wird der Teeauszug durch mehrstündiges Kaltmazerat hergestellt, das kaum Gerbstoffe freisetzt. **Bärentraubenblätter** enthalten besonders viel Arbutin, sie werden bevorzugt zur Therapie von Blasen- und Nierenentzündungen verwendet.

Anwendungen: Nieren- und Harnwegsinfekte.



Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Magenreizungen durch 20 %-igen Gerbstoffgehalt (deshalb Mazerat!); Arbutin besitzt vermutlich leberschädigende, mutagene und kanzerogene Eigenschaften, daher zeitlich begrenzte Einnahme (s. Hinweis).
Kontraindikationen: Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder unter 12 Jahren.



Hinweis

Nicht länger als max. 8 Tage, max. 5 × pro Jahr anwenden.

Pflanzen mit Arbutin

- **Bärentraube, echte** *Arctostaphylos uva-ursi* Uvae ursi folium ***Ericaceae***
- **Preiselbeere** *Vaccinium vitis-idaea* Vitis idaeae folium ***Ericaceae.***

4 Paper et al. Planta med 59, Suppl issue A589 1993.

16.3 Cumarine



Praxis

Probieren Sie es aus: Ein frisches Sträußchen Waldmeister duftet (noch) nicht, es muss erst welken, um zu duften und auch um zu wirken. Das ist die Wirkung der Glykoside im Allgemeinen (s. Kap. 15, S. 87), und hier im Besonderen der Cumaringlykoside.
Rezept: Morgens auf der Tageswanderung gesammelt, ist der Waldmeisterstrauß am Abend so weit getrocknet, dass Sie ihn (duftend) in den Bowlentopf hängen können, natürlich in der richtigen Dosierung: 13 Stängel pro Liter und nur 20 Min. lang: zum Wohl!

Allgemeines und Geschichte

Die Bezeichnung Cumarin stammt von „Coumarouna“, einem in Guayana heimischen Baum (Dipteryx odorata). Seine getrockneten Samen, **Tonkabohnen** genannt, duften unglaublich süß nach Cumarin! Ähnlich intensiv nach Cumarin duftet getrockneter **Honigklee**, eine hochwachsende Fabacee, zart mit gelben Blüten, die auf sonnigen Wiesen in unseren Breiten zu Hause ist und, medizinisch eingesetzt, den Abfluss der Lymphe fördert. Wegen seines Dufts nach frischem Heu ist Cumarin in der Parfümindustrie beliebt. 1820 wurde dieser Stoff erstmalig von einem französischen Apotheker aus der Tonkabohne isoliert, danach isolierte ein Apotheker aus Hannover Cumarin aus **Waldmeister**.

Im Jahr 1922 grassierte die „Blähsucht“, und viele Tiere verbluteten. Ein Bauer brachte einem Chemiker den Kadaver seines verendeten Rindes, einen Behälter mit nicht gerinnendem Blut und das „vergammelte“ Heu, das dem Tier als Futter vorgesetzt worden war. Seine Erkenntnis: Das **einfache Cumarin** des mit „Süßklee“ versetzten Heus verwandelt sich durch Gärung und Fäulnis zu **Dicumarol** und hemmt in diesem Zustand die Gerinnung. Das war der Beginn der Erforschung der Cumarine und der blutgerinnungshemmenden Eigenschaften von Dicumarolverbindungen. Schon Ende des letzten Jahrhunderts wurde Cumarin synthetisch hergestellt, denn sämtliche Kleefelder der Welt würden nicht ausreichen, um den Gesamtbedarf an Dicumarol zu decken!

Übrigens: Aspirin und Dicumarine sind in der Wirkung eng miteinander verwandt. Auch Aspirin kann im Magen-Darm-Trakt bei Überdosierung Blutungen hervorrufen. Im positiven Sinn und niedrig dosiert wird die „blutverdünnende“ Eigenschaft zur Prophylaxe von Thrombosen und Embolien genutzt, hier vor allem zur Verhütung von Herzinfarkt.

Pflanzenphysiologie und Eigenschaften

Cumarine entstammen dem Phenylpropanstoffwechsel. Sie kommen in verschiedenen Verbindungen vor mit jeweils ganz unterschiedlichen (Neben-)Wirkungen (s. u.).

Im Pflanzenreich sind Cumarine weit verbreitet, am häufigsten unter den Apiaceen. Besonders hohe Konzentrationen sind in Wurzel, Früchten und Samen zu finden. Wahrscheinlich fördern sie das Wurzelwachstum. Das Cumarin liegt meist als geruchloses Glykosid vor und wird erst beim Verwelken oder Trocknen durch Abspaltung als duftendes Aglykon freigesetzt. In manchen Pflanzen kommt auch freies Cumarin vor – dann duftet schon die frische Pflanze danach. Obwohl das Aglykon flüchtig ist, werden Cumarine nicht zu den ätherischen Ölen gezählt. Letztere sind auch in der Pflanze nicht glykosidisch gebunden.

Cumarin spielt in der Pharmazie und Lebensmittelherstellung eine Rolle als Geruchs- und Geschmackskorrigens; allerdings muss es vorsichtig und gekonnt dosiert werden.

Wirkungen

Einfache Cumarine

Sie sind **lipophil** (fettlöslich) und werden vom Magen-Darm-Trakt gut resorbiert. Danach gelangen sie als fettlösliche Stoffe in das ZNS, wo sie unspezifische Wirkungen entfalten. Die therapeutisch eingesetzten Cumarine wirken **gefäßentkrampfend, zentralsedierend, ödemhemmend, entzündungshemmend, lymphabflussfördernd** (lymphokinetisch) und **zirkulationsfördernd.** Die Wirkung z. B. des **Heublumensacks** (mit den Cumarinpflanzen Ruchgras, „Süßklee“ und echtem Labkraut) beruht zusätzlich zur tiefen Erwärmung auf der Gefäßwirkung des Cumarins: Rötung und Durchblutungsförderung machen den Heublumensack zu einem Phlogistikum. Die Wärmewirkung geht

aufgrund der Förderung von Durchblutung und Zirkulation durch die Cumarine 2–3× so tief. Darauf beruht die wohltuende Wirkung vor allem bei Arthrosen und Spondylosen. Sind in Pflanzen Cumarin **und** Rutin (Flavonoid) enthalten, unterstützen sie sich gegenseitig in ihrer protektiven ödemhemmenden Wirkung. Präparate aus **Steinklee** und **Buchweizen** werden in der Potenz ihrer Wirkungen als **nichtsteroidale Antiphlogistika** bezeichnet. Im Gegensatz zu Dicumarol (s. u.) hat Cumarin keine blutgerinnungshemmende Wirkung.

Kondensierte Cumarine

Kondensierte Cumarine, auch Dicumarol genannt, wurden erstmals aus verschimmeltem, gärendem Heu isoliert: Dicumarol entsteht bei der bakteriellen Einwirkung auf cumarinhaltiges feuchtes Drogenmaterial. Im Organismus setzt es die Zellwandspannung herab, verlangsamt die Blutgerinnung und erhöht die Blutungsbereitschaft. Dicumarol verdrängt das für die Blutgerinnung wichtige Vitamin K aus seinem wirksamen Apoenzymkomplex (Vitamin-K-Antagonist) und hemmt so die Bildung von Prothrombin sowie der Gerinnungsfaktoren VII, IX und X in der Leber. Heute wird es hauptsächlich synthetisch hergestellt und peroral zur Prophylaxe und Therapie thromboembolischer Erkrankungen, einschließlich des Herzinfarkts, eingesetzt. Dicumarol war Modell für Antikoagulanzien wie Marcumar, Tromexan, Coumadin u. a., die zwar schneller wirken, aber weniger lange in ihrer Wirkung anhalten.

Neuere Forschungen zeigen für Dicumarol wie für Cumarinderivate antikanzerogene Eigenschaften, wobei Dicumarol ähnlich Taxol die Zellteilung hemmt (Madari et al. 2003).

Furanocumarine

Furanocumarine (**FC**; 150 bekannte Arten, unterschieden nach der Anknüpfung des Furanrings) kommen hauptsächlich in Doldenblütlern vor. FC absorbieren Lichtquanten des UV-Bereichs 320–400 nm und induzieren chemische Reaktionen, die in der Dermatologie als Herabsetzung der Lichtreizschwelle der Haut definiert sind. Sie wirken unter Einwirkung von UV-Strahlung stark **phototoxisch** durch Schädigung der epidermalen DNA und Bildung von Sauerstoffradikalen, was zu Hautschäden führt. Gelangen FC von Pflanzenteilen (**Angelika, Bärenklau, Bibernelle, Diptam, Pastinake, Petersilie, Schafgarbe, Sellerie, Weinraute, Zitrusarten** u. a.) auf die Haut und wird die Hautpartie anschließend von der Sonne beschienen, kommt es nach ca. 7–12 Std. zu Erythem- oder Bläschenbildung. Diese Erscheinung wird „Wiesendermatitis“ oder „Berloquedermatitis“ (bei Bergamotte) genannt; sie kann extreme, nekroseartige Formen entwickeln! (Zur **Linderung** bestens bewährt haben sich dann **Johanniskraut**- und **Sanddorn**fruchtfleischöl.)

FC kommen in der **Photochemotherapie** mit bestimmten Pflanzen (**Khella, Bergamotte**) zur **medizinischen Anwendung**: Als unmittelbare Folge des Erythems setzt nämlich nach 1–2 Tagen eine starke Neubildung von Melanin ein, das bei gezielter Dosierung zu einer lang anhaltenden indirekten Bräunung führt. Bei **Vitiligo** oder im Rahmen einer PUVA-Therapie bei **Psoriasis** entsteht so ein erwünschter Bräunungseffekt. Die bei Psoriasis pathologisch erhöhte Zellteilungsrate wird wieder normalisiert. Früher wurden die Cumarine Umbelliferon, Äsculetin und Herniarin als Zusatz zu Sonnenschutzpräparaten verwendet, weil sie im UV-Wellenbereich von 280–315 nm UV-B-Strahlen absorbieren, die hauptsächlich für die Erythembildung der Haut bei starker Sonneneinstrahlung verantwortlich sind. Der bräunende langwellige Anteil der UV-Strahlung wird nur zum Teil absorbiert. Das **Rosskastanien**-Cumaringlykosid Aesculin, das in wässriger Lösung stark fluoresziert und ultraviolette Strahlung absorbiert, wird auch heute noch als Lichtschutz bei der Herstellung von „Gletschersalben“ gegen Sonnenbrand verwendet.

Pyranocumarine

Sie finden sich in den Früchten von **Ammi visnaga**, der Zahnstocherammei. Diese Cumarinverbindungen (Khellin und Visnagin) wirken stark koronarerweiternd und in geringerem Maße auch spasmolytisch auf die glatte Muskulatur von Bronchien, Magen-, Darm- und Harntrakt, der Gallenblase und des Uterus.



Vorsicht

Furo- und Furanocumarine können karzinogen wirken; exakte Dosierung und Limitierung der Behandlung müssen daher garantiert sein!



Nebenwirkungen

Reichlicher Genuss cumarinhaltiger Getränke kann zu **Kopfschmerzen**, Übelkeit und Benommenheit führen: Es wird empfohlen, nicht mehr als **3 g** Droge (entspricht z. B. bei Waldmeisterbowle 13 Waldmeisterstängel pro Liter) pro Tag zu sich zu nehmen. Bei einer **Überdosierung** zeigen einige Cumarine hepatotoxische, cardiotoxische und narkotische Effekte mit Symptomen wie Kopfschmerz, Erbrechen, Schlafsucht, bei extrem hohen Dosen bis zum Atemstillstand.
Durch das Ablagerungsvermögen von Furanocumarinen in die Haut kann eine **Photosensibilisierung oder Phototoxizität** entstehen: Als Nebenwirkungen sind die **Wiesendermatitis**, die Berloquedermatitis (durch Bergamottöl in Kosmetika) und die nekroseartigen Hautverbrennungen des Riesenbärenklaus bekannt.

Anwendungen

Einfache Cumarine werden **innerlich** eingesetzt als Ödemprophylaxe bei chronischer venöser Insuffizienz, als Adjuvans bei Thrombophlebitis, zur Behandlung von Hämorrhoiden, Lymphstauungen und zur Förderung der Durchblutung sowie zur Krampflinderung bei Kopfschmerzen und bei nächtlichen Wadenkrämpfen.

Äußerlich werden sie angewendet zur

- Behandlung von stumpfen Traumen (Prellungen, Verstauchungen und oberflächlichen Blutergüssen),
- Lymphstauungen,
- zur tiefen Durchwärmung und intensiven Schmerzlinderung rheumatischer Beschwerden, „Hexenschuss“, akuter Myalgien,
- bei schmerzhaften Veränderungen von Gelenken, Muskeln oder Sehnen nach Unfällen, Knochenbrüchen oder Operationen,
- bei Krämpfen der glatten Muskulatur („Morphium der Naturheilkunde“); zur Therapieunterstützung bei Nieren-, Blasen- und Galleleiden.

Pflanzen mit Cumarinen

Einfache Cumarine

- **Anis** *Pimpinellea anisum* Anisi fructus **Apiaceae**
- **Bruchkraut** *Herniaria glabra* Herniariae herba ***Caryophyllaceae***
- **Honigklee, echter Steinklee** *Melilotus officinalis* Meliloti herba ***Fabaceae***
- **Kamille** *Matricaria recutita* Matricariae flos/ Chamomillae aetheroleum **Asteraceae**
- **Mariengras** *Hierochloe odorata* (geschützt!) ***Poaceae***
- **Ruchgras** *Anthoxanthum odoratum* ***Poaceae***
- **Steinklee, weißer** *Melilotus albus* Meliloti herba ***Fabaceae***
- **Waldmeister** *Galium odoratum* Asperulae herba ***Rubiaceae.***

Furanocumarine

- **Bärenklau, Riesenbärenklau** *Heracleum sphondylium, H. mantegazzianum* Heraclei sphondylii herba ***Apiaceae***
- **Engelwurz, echte** *Angelica archangelica* Angelicae radix/-aetheroleum ***Apiaceae***
- **Lavendel** *Lavandula angustifolia* Lavandulae flos ***Lamiaceae***
- **Liebstöckel** *Levisticum officinalis* Levistici radix/-herba ***Apiaceae***
- **Pastinak** *Pastinaca sativa* Pastinacae fructus/-radix ***Apiaceae***
- **Petersilie** *Petroselinum crispum* Petroselini fructus/-radix ***Apiaceae***
- **Schafgarbe** *Achillea millefolium* Millefolli herba/-flos ***Asteraceae***
- **Weinraute** *Ruta graveolens* Rutae graveolentis herba ***Rutaceae***
- **Zahnstocherammei** *Ammi visnaga* Ammeos visnagae fructus ***Apiaceae.***

16.4 Flavonoide

Allgemeines

Flavonoide sind gelblich-orange wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe (lat. flavus: blond, gelb), die zu den wichtigsten Wirkstoffen in der Phytotherapie gehören. Zahlreiche Flavonoide sind gleichzeitig Lebensmittel, deshalb werden sie als semiessenziell bezeichnet. Der menschliche Körper nimmt täglich 50 – 1 000 mg Flavonoide mit der Nahrung auf und baut sie schnell und mühelos ab. Erst Dro-

gen mit einem Gehalt von 0,5–3% Flavonoiden werden als solche bezeichnet.

Reichliche Zufuhr flavonoidreicher Nahrungsmittel besitzt einen krankheitsvorbeugenden Effekt, u.a. weil Flavonoide über ein beträchtliches antioxidatives Potenzial verfügen. Das hat auch die Kosmetikindustrie entdeckt und setzt flavonoidhaltige Pflanzenauszüge vermehrt in Antifalten- und Sonnencremes ein. Flavonoide sind im Pflanzenreich weit verbreitet und kommen praktisch in allen Obst- und Gemüsesorten sowie in bestimmten Nüssen und Getreidesorten vor. In folgenden **Nahrungsmitteln** sind besonders viel (ca. 50 mg/kg) Flavonoide enthalten: **Brokkoli, Endivie, Grünkohl, Zwiebeln, Preiselbeeren, Tomaten**(saft), **Rotwein, grüner Tee** und **schwarzer Tee**; etwas weniger (10–50 mg/kg) in **Orangen, Äpfeln, Trauben, Kirschen, Kakao**.

Laut Studien werden die gesundheitlichen Vorteile der Flavonoide allerdings durch Milch (z.B. Milchschokolade oder Schwarztee mit Milch) zunichte gemacht.

Bislang sind über 6500 Flavonoide beschrieben. Diese Stoffgruppe wurde früher „Vitamin P" genannt, weil sie u.a. die **Gefäßpermeabilität** regelt. Die damalige Bezeichnung „Vitamin P" wurde in den 1950er-Jahren aufgegeben, weil keine Vitamin-P-Mangelerscheinung beobachtet wurde, und ersetzt durch den Begriff „Bioflavonoide". Ihre therapeutischen antihämorrhagischen Eigenschaften wurden erst 1936 entdeckt. Der Mediziner Györgyi stellte bei seinen Untersuchungen über die Ascorbinsäure in Zitronen fest, dass durch das Flavonoidgemisch Citrin eine pathologisch erhöhte Kapillardurchlässigkeit und Kapillarbrüchigkeit rückgängig gemacht werden konnte. Bei Erkrankungen, die mit einer verminderten Kapillarresistenz einhergehen (Skorbut, Hochdruck, Arteriosklerose, Diabetes und Hämorrhagien), setzt man seither Citrusflavonoide und Rutinpräparate ein.

Pflanzenphysiologie

In den Pflanzen haben Flavonoide die Aufgabe, diese vor UV-Licht zu schützen. So finden sich die meisten Flavonoide an den sonnenbestrahlten Pflanzenteilen (Blütengewebe, Stängel, Blätter, Früchte oder Rinden); im Wurzelbereich fehlen sie meist, ebenso weitgehend in niederen Abteilungen wie Farnen oder Moosen. Mit der geografischen Höhe nimmt die Farbintensität der Pflanzen zu (UV-Sonnenschutz).

Färben sich im Herbst die Blätter gelb, dann entfärben sie sich eigentlich. Das Blattgrün (Chlorophyll) wird abgebaut, denn die Bäume holen sich daraus die „Mangelwaren" Stickstoff und Magnesium zurück in den Stamm. Stickstoff ist wesentlich für das Wachstum der grünen Sprossteile, für Atmung und Assimilation. Zurück bleiben in den Blättern die gelben Farbstoffe: **Flavonoide und Carotinoide**, die keinen Stickstoff enthalten und somit entbehrlich sind; sie werden im folgenden Jahr wieder neu gebildet. Sie schützen die grünen Blätter vor Verbrennungen und helfen mit beim Einfangen von Sonnenlicht.

Flavonoide sind als zellsaftlösliche Pigmente im Zellsaft der Vakuolen gelöst. Aufgrund ihres ubiquitären Vorkommens wird vermutet, dass Flavonoide direkte biologische Funktionen ausüben, z.B. Anlockung von Insekten, Schutz gegen Insektenbefall und Virus- bzw. Pilzinfektionen sowie eine Beeinflussung von Wachstumsvorgängen.

Eigenschaften

Flavonoide zählen zu den phenolischen sekundären Pflanzenstoffen und werden untergliedert in Flavanone, Flavone, Flavanonole, Flavonole u.a. Die Flavane (Leukoanthocyanidine, Proanthocyanidine) leiten über zu den (Catechin-)Gerbstoffen. Flavonoide bestehen aus zwei aromatischen Kohlenstoffringen, die über eine C3-Brücke verbunden sind. Ihre chemische Mannigfaltigkeit ergibt sich vor allem aus dem unterschiedlichen Oxidationsgrad, variierenden OH-Gruppen und aus der unterschiedlichen Stellung der Zuckerreste. Flavonoide sind **Chelatbildner** (organische Verbindungen, die mit Metallen Komplexe bilden, z.B. zur Detoxikation von Schwermetallvergiftungen).

Flavonoide werden auch zum **Färben** verwendet oder in Teemischungen als Schönungsdroge. Aufgrund ihrer antioxidativen Eigenschaften setzt man sie außerdem zur Konservierung von Fetten oder Obstsäften ein. Übrigens: Obst und Gemüse aus Freilandanbau enthalten mehr Polyphenole als solches aus Gewächshäusern.



Hinweise

Flavonoide sind **hitzestabil**, sie gehen beim Kochen also nur geringfügig verloren.

Wirkungen

Flavonoide haben unterschiedliche, sehr vielfältige pharmakologische Wirkungen und dadurch ein **breites Anwendungsgebiet**. Viele der „großen" Heilpflanzen gehören zu den Flavonoiddrogen. Im Vordergrund stehen der Schutz der Kapillargefäße sowie die entzündungshemmende und die antioxidative Wirkung.

- **Gefäßabdichtend und ödemprotektiv** (steigern die Kapillarresistenz, reduzieren die Membrandurchlässigkeit, verhindern die Ödementstehung), schwach kapillarzusammenziehend (**Rosskastanie, Goldrute, Buchweizen**: Rutin!, **Weinlaub**),
- **antihämorrhagisch, antiallergisch** (**Zitrone**),
- **herzbelebend** (Kornardurchblutung wird verbessert), koronardilatatorisch und kräftigend auf das Herz-Kreislauf-System, positiv inotrop (**Weißdorn, Arnika**),
- **entzündungshemmend:** Flavonoide greifen hemmend in den Arachidonsäurestoffwechsel ein und supprimieren Entzündungsmediatoren der Prostaglandinkaskade (**Arnika, Kamille, Ringelblume**).
- **Antioxidativ:** Flavonoide binden die bei Stoffwechselreaktionen entstehenden aggressiven freien Radikale, die zu Genmutationen und Schädigungen der Zellmembran führen und durch unkontrolliertes Wachstum der mutierten Zelle Krebs induzieren sowie die Alterung begünstigen können; daher zählen sie zu den auch ernährungsphysiologisch wichtigen antikanzerogenen Substanzen.
- **Kanzeroprotektive** Wirkungen (s.o.), allgemeiner und spezieller Art: Prostatakarzinom (**Brokkoli**), Kolonkarzinom (**grüner Tee, Kamille**).
- Flavonoide werden zunehmend als **ernährungsphysiologisch wertvoll** angesehen, seit Studien der letzten Jahre ergeben haben, dass die in Lebensmitteln wie **Tee, Rotwein, Zwiebeln** und **Äpfeln** vorkommenden Flavonoide aufgrund ihrer antioxidativen Eigenschaften wesentlich an der Verhinderung koronarer Herzerkrankungen und Krebs beteiligt sind.
- radioprotektiv (bei Strahlenschäden),
- **zellschützend, antihepatotoxisch**, cholesterinsenkend, cholagog (**Mariendistel, Artischocke**),
- **diuretisch,** entgiftend (**Birke, Goldrute, Schachtelhalm, Hauhechel, Stiefmütterchen**),
- periphere und zentrale arterielle **Durchblutungsstörungen verbessernd** (**Ginkgo**), zudem Langzeitgedächtnis verbessernd durch das Flavonoid Fisetin (in Weintrauben, durch Stimulierung bestimmter Signalketten im Gehirn: Studie von Pamela Maher vom Salk Institute for Biological Studies in La Jolla, Kalifornien (Maher P. et al., 2006),
- **thrombozytenaggregationshemmend** (dadurch werden die Fließeigenschaften des Blutes verbessert und es wird einer Thrombenbildung vorgebeugt; **Ginkgo**),
- blutdrucksenkend, sedativ, **spasmolytisch** (**Kamille, Süßholz**),
- **schweißtreibend** (**Linden- , Holunder**- und **Mädesüßblüten**).
- Flavonoide schützen die Kapillarwand, indem sie als Hemmstoffe der Hyaluronidase wirken. Dadurch kann die Hyaluronsäure als wichtiges Stützelement der Gefäße und des Bindegewebes ihrer Funktion nachkommen. Das erklärt die unterstützende Wirkung der Flavonoide bei **Infektionserkrankungen.** Zudem schützen Flavanole aus grünem Tee z. B. gegen Grippeviren.
- Teilweise **stimmungsaufhellende** und **angstlösende** Wirkungen durch Einflussnahme auf die Gamma-Aminobuttersäure (GABA), einem Neurotransmitter für die synaptische Erregungsübertragung: die Hyperpolarisation der Nervenzellen (verstärkter Einstrom von Chloridionen) führt zu einer verminderten Erregbarkeit (**Johanniskraut, Passionsblume**).
- Antiparasitär, antiviral, antibiotisch, antimykotisch.

Flavonoide sind an grundlegenden Vorgängen des Zellstoffwechsels beteiligt, ohne toxisch zu wirken. Sie verweilen nicht lange im Körper, werden schnell ausgeschieden und sind deshalb zur Langzeitanwendung bestens geeignet.



Nebenwirkungen

Nicht bekannt.

Anwendungen

- **Therapie und Prophylaxe von Herz-Kreislauf-Gefäß-Erkrankungen**
- Herzinsuffizienz, Hypertonie
- Krampfadern, Veneninsuffizienz
- Lebererkrankungen, -schutz
- Allergien, Serumexantheme, Reduzierung der erhöhten Kapillardurchlässigkeit, Ödeme
- zur Aquarese
- in der Strahlentherapie zur Reduzierung der Nebenwirkungen
- als Adjuvans bei Infektionserkrankungen
- Blutungen, Neigung zu Blutergüssen
- bei Fieber/Erkältungen als Diaphoretikum
- Prophylaxe der Kanzerogenese (Schutz vor Krebs)
- zur Stimmungsaufhellung
- bei Alterserkrankungen

Pflanzen mit Flavonoiden

- **Ackerstiefmütterchen** *Viola tricolor* Violae tricoloris herba ***Violaceae***
- **Arnika** *Arnica montana* Arnicae flos ***Asteraceae***
- **Birke** *Betula pendula* Betulae folium ***Betulaceae***
- **Buchweizen** *Fagopyrum esculentum* Fagopyri herba ***Polygonaceae***
- **Ginkgo** *Ginkgo biloba* Ginkgo bilobae folium ***Ginkgoaceae***
- **Goldrute** *Solidago virgaurea* Solidaginis herba ***Asteraceae***
- **Hauhechel** *Ononis spinosa* Ononidis radix ***Fabaceae***
- **Holunder, schwarzer** *Sambucus nigra* Sambuci flos/-fructus ***Caprifoliaceae***
- **Honigklee** *Melilotus officinalis* Meliloti herba ***Fabaceae***
- **Johanniskraut** *Hypericum perforatum* Hyperici herba ***Hypericaceae***
- **Kamille, echte** *Matricaria recutita* Matricariae flos ***Asteraceae***
- **Königskerze** *Verbascum phlomoides, V. densiflorum* Verbasci flos ***Scrophulariaceae***
- **Linde** *Tilia cordata* Tiliae flos ***Tiliaceae***
- **Mädesüß** *Filipendula ulmaria* Spireae flos ***Rosaceae***
- **Mariendistel** *Silybum marianum* Cardui mariae fructus ***Asteraceae***
- **Pomeranze** *Citrus aurantium* Aurantii pericarpium ***Rutaceae***
- **Ringelblume** *Calendula officinalis* Calendulae flos ***Asteraceae***
- **Rosskastanie** *Aesculus hippocastanum* Hippocastani semen ***Hippocastanaceae***
- **Sanddorn** *Hippophae rhamnoides* Hippophae rhamnoides fructus ***Eleagnaceae***
- **Schachtelhalm** *Equisetum arvense* Equiseti herba ***Equisetaceae***
- **Süßholz** *Glycyrrhiza glabra* Liquiritiae radix ***Fabaceae***
- **Vogelknöterich** *Polygonum aviculare* Polygoni avicularis herba ***Polygonaceae***
- **Waldmeister** *Galium odoratum* Asperulae herba ***Rubiaceae***
- **Walnuss** *Juglans regia* Juglandis folium ***Juglandaceae***
- **Weinraute** *Ruta graveolens* Rutae graveolentis herba ***Rutaceae***
- **Weißdorn** *Crataegus monogyna, -laevigata* Crataegi folium cum flore/-fructus ***Rosaceae***
- **Zaubernuss** *Hamamelis virginiana* Hamamelidis folium/-cortex/-Extractum fluidum ***Hamamelidaceae***

16.5 Anthocyane

Allgemeines

Bei den Anthocyanen (von griech. „anthos: Blüte" und „kyanos: blau") handelt es sich um natürliche Farbstoffe (rot, blau, violett), die chemisch in enger Verbindung zu den Flavonoiden und den Catechingerbstoffen (Proanthocyanidine) stehen. Anthocyane sind Glykoside, die Aglykone bezeichnet man als Anthocyanidine. Ihre Wirkung ist noch nicht ausreichend erforscht, sie werden bisher als **Zellschutz-** und Leberschutzmittel und gleichzeitig als **krebsverhütend** angesehen. Als Radikalenfänger sind die auch **antientzündlichen** Anthocyane den Vitaminen C, E und Betacarotin überlegen. Zur Krebsprophylaxe werden sie überwiegend **innerlich** empfohlen, als wohlschmeckende Ernährungstherapie. Ebenso bei Netzhauterkrankungen des Auges und zur Förderung der Epithelregeneration bei Magen-Darm-Geschwüren sowie mit schützender/verbessernder Wirkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gedächtnis- und Lernfähigkeit (Heidelbeeren). Eine amerikanische Studie konnte **schmerz- und entzündungshemmende** Wirkstoffe in **Kirschen** nachweisen. Bekannt sind auch die **antibakteriellen** Eigenschaften der Proanthocyanidine von (amerikanischen) **Preiselbeeren** bei Harnwegsinfektionen.

Zur Verbesserung der Wundheilung können sie auch **äußerlich** eingesetzt werden, auch bei Verbrennungen.

Anthocyane kommen in allen höheren Pflanzen vor und bedingen die rote, violette, blaue oder blauschwarze Färbung von Blüten, Blättern und Früchten. Häufig werden Anthocyandrogen einem Tee als farbige „Schmuckdrogen" beigesetzt. In der Lebensmittelindustrie sind Anthocyane als Zusatzstoff E163 zugelassen.

Pflanzen mit Anthocyanen

- **Heidelbeere** *Vaccinium myrtillus* Myrtilli fructus/-folium ***Ericaceae***
- **Holunder, schwarzer** *Sambucus nigra* Sambuci fructus ***Caprifoliaceae***
- **Johannisbeere, schwarze** *Ribes nigrum* Ribis nigri fructus/-folium ***Grossulariaceae***
- **Preiselbeere** *Vaccinium vitis-idaea*, **amerikanische Cranberry** *Vaccinium macrocarpon* ***Ericaceae***
- **Rose/Hagebutte** *Rosa canina/-gallica u. a.* Rosae flos/-fructus ***Rosaceae***
- **Stockrose** *Alcea rosea* Malvae arboreae flos, **Malve** *Malva sylvestris* **Malvae flos/-folium** ***Malvaceae***
- **Veilchen** *Viola odorata* Violae odoratae herba ***Violaceae***
- **Wein** *Vitis vinifera* Vitis viniferae fructus (vor allem roter Bordeaux) ***Vitaceae***
- Auch **Brombeeren**, **Erdbeeren** und **Himbeeren** zählen zu den Anthocyanen.

16.6 Gerbstoffe



Praxis

Eine Erfahrung mit **Gerbstoffen** ist besonders eindrücklich: Einen doppelt starken Schwarztee zubereiten, 15 Min. lang ziehen und abkühlen lassen. Von diesem Tee einen Schluck in den Mund nehmen und 1 Minute lang im Mund belassen, gleichzeitig und 3 Min. lang einen Finger in die Tasse mit Schwarztee tunken. Dabei im Mundraum und am Finger jeweils genau erspüren: Wie fühlt sich das an, was hat sich verändert? Am besten geben Sie sich selbst die Antwort, bevor Sie weiterlesen!

Die Gerbstoffwirkung ist rasch zu schmecken (herb) und zu spüren: Haut und Schleimhaut fühlen sich rau und trocken an, sie ziehen sich zusammen und hinterlassen eine glatte „Membran" und bei sensibler Haut ein leichtes Taubheitsgefühl (anaesthesierende, schmerzlindernde Wirkung).

Geschichte

In früheren Zeiten war das Gerben weit verbreitet: Man **konservierte Tierhäute durch Gerben** mit gerbstoffreichen Galläpfeln, Eichenrinde, Walnussschalen oder Blutwurz. Das Ausfällen der Eiweiße durch die Gerbstoffe überführt tierische Haut in Leder und macht sie dadurch haltbar. Heute werden in der Lederindustrie die pflanzlichen Gerbstoffe weitgehend durch anorganische Salze (Alaun, Chromsalze) ersetzt.

Die chemische Untersuchung der Gerbstoffe begann vor etwa 200 Jahren mit der **Eichengalle**. Ein Gallapfel dient als Behausung für Wespenlarven und entsteht durch einen Stich der Gallwespe (Cynips tinctoria) auf dem Vegetationspunkt junger Eichenblattknospen. Dieser Stich führt durch fehlgeleitete Wachstumsprozesse zu einer gerbstoffreichen Wucherung, dem Gallapfel, in dem die jungen Larven heranwachsen. Nach 5 – 6 Monaten bohren sie sich ein Flugloch und verlassen ihre Kinderwiege. Galläpfel türkischer Eichen enthalten bis zu 40 – 60 % Gerbstoffe, die der chinesischen Eiche sogar bis zu 70 %; sie sind somit die gerbstoffreichsten Substanzen, die wir kennen. Mithilfe von gerbstoffhaltigen Galläpfeln und Eisensalzen stellte man früher seine eigene **Tinte** her.

Die konservierende Wirkung beschrieb **Shakespeare** treffend: Hamlet: „Wie lange liegt wohl einer in der Erde, ehe er verfault?" 1. Totengräber: „Mein Treu, wenn er nicht schon vor dem Tode verfault ist, so dauert er euch wohl acht Jahre aus; ein Lohgerber neun Jahre." Hamlet: „Warum der länger als ein Anderer?" 1. Totengräber: „Ei Herr, sein Gewerbe gerbt ihm das Fell so, dass es eine lange Zeit das Wasser abhält …"

Pflanzenphysiologie

Gerbstoffe kommen vor allem in Rinden und Wurzeln vor. Sie haben für die Pflanze eine abgrenzende Funktion: Nach innen fungieren sie als Fäul-

nisschutz und verhindern das Eindringen von zu viel Nässe, Bakterien und anderen Schädlingen, nach außen dienen sie als Schutz vor Feuchtigkeitsverlust.

Eigenschaften

Gerbstoffe sind **wasserlösliche** Verbindungen, die Eiweiße (Polypeptidketten des Kollagens oder Aminosäuren) ausfällen lassen. Sie festigen im lebendigen Organismus das Eiweiß der oberen Haut- und Schleimhautschichten, indem sie die Polypeptidketten der Eiweißmoleküle miteinander vernetzen und mit den Eiweißstoffen von Haut und Schleimhaut **unlösliche Eiweißverbindungen** eingehen. Dadurch entsteht eine verdichtete Oberfläche („ledrig") bzw. eine „Koagulationsschicht", die Eindringen und Austritt von Substanzen erschwert.

Man unterscheidet zwei Arten von Gerbstoffen:

- **Kondensierte Gerbstoffe** (**Catechingerbstoffe**), bei denen sich v.a. wasserlösliches Catechin durch Oxidation zu großen, wasserunlöslichen Komplexen verbindet (Phlobaphene oder Gerbstoffrot). Einmal gebildete Komplexe sind nicht mehr spaltbar. Die rötlich oder bräunlich gefärbten Komplexe entstehen auch bei der „Bräunungsreaktion" bei der Lagerung von Drogen oder beim Verletzen von pflanzlichen Gewebeteilen. Sie finden sich z.B. in **Eichen**rinde und **Heidelbeeren**. Die Komplexbildung kann mit der Bildung eines Netzes verglichen werden, das an der Luft durch Oxidation immer engmaschiger wird und sich fest mit dem Untergrund (Haut, Schleimhaut, Tierhaut) verbindet.
  Catechingerbstoffe wirken weniger intensiv adstringierend als die stark wirkenden Gallotannine, u.a. weil die Wirkung durch Trocknung und Lagerung abnimmt.
- Bei den **hydrolisierbaren Tanningerbstoffen** sind Gallotannine oder Ellagtannine die Einzelkomponenten, aus denen sich hochmolekulare Komplexe bilden. Diese Komplexe können im Labor durch ihre Spaltbarkeit (Hydrolyse) von den nichtspaltbaren Catechinkomplexen unterschieden werden. (Wobei „Tannin", die englische Bezeichnung für „Gerbstoff", im deutschen Sprachgebrauch einen Spezialextrakt aus Gallen bezeichnet.) Isolierte Gallotannine werden in den oberen Darmschichten durch Hydrolyse rasch inaktiviert und sind nur dann zur innerlichen Anwendung geeignet, wenn sie in Form eines Gerbstoff-Eiweiß-Komplexes vorliegen, wenn also die Ganzdroge zur Anwendung kommt. Sie kommen z.B. in **Hamamelis** und **Blutwurz** (zusammen mit Catechingerbstoffen) vor. Tannine hemmen die Eisenaufnahme aus der Nahrung, deshalb sollte **Schwarztee** oder **grüner Tee** nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden.

Zu Gerbstoffen im weiteren Sinne gehören **Chlorogensäure** und Verbindungen vom Typ der Rosmarinsäure, die man wegen ihrer weiten Verbreitung in der Lippenblütlerfamilie als **Lamiaceengerbstoffe** (mit antiviraler Wirkung) bezeichnet. Es handelt sich bei diesen nichtechten Gerbstoffen um Phenolcarbonsäuren mit schwach gerbender Potenz. In Braunalgen fand man sogenannte **Algengerbstoffe** mit entsprechenden Gerbstoffeigenschaften.

Die Reaktion mit Sauerstoff aus der Luft, z.B. beim Stehenlassen von Tee, macht Gerbstoffe unwirksam. Auch bei längerem Kochen werden sie zerstört.

Geschmack: herb und trocken-zusammenziehend mit einem stumpfen Gefühl im Mund (durch die im Speichel ausgefällten Glykoproteine); in wässriger Lösung schwach sauer.

Löslichkeit: in heißem Wasser und in Ethanol, Methanol oder Aceton **sehr gut** löslich. In kaltem Wasser schwer löslich, in Fetten und fetten Ölen praktisch **unlöslich**. Das ist wichtig zu beachten, wenn man Salben mit Gerbstoffen (z.B. Blutwurzsalbe) herstellen möchte: Gerbstoffdrogen müssen zuerst in Alkohol ausgezogen werden.

Gerbstoffe und Alkaloide

Gerbstoffe lösen Eiweißstoffe (Gelatine), Schwermetallionen (z.B. Amalgam) und Alkaloide aus ihren Verbindungen und bilden in Wasser schwer- oder unlösliche Komplexe, was als „Ausfällen" bezeichnet wird. Weil Gerbstoffe Schwermetalle binden, haben sie eine wichtige Funktion bei der Schwermetallausleitung (s.Kap.29.4, S.596). Zusammen in Teemischungen sind Gerbstoffe und Alkaloide Antagonisten (Gegenspieler). Sie verhindern und verzögern die Resorption bis zum vollständigen Wirkungsverlust der Gerbstoffe oder der Alkaloide. Diese Wirkung ist am Beispiel des Schwarztees allgemein bekannt: 3 bis max. 5 Min.

gezogen wirkt er anregend, weil das im Tee enthaltene Alkaloid Koffein/Teein seine Wirkung entfaltet. Die **Gerbstoffe** des Schwarztees lösen sich erst 5–10 Min. später und binden dann die Koffeinalkaloide unlösbar an sich. Der Schwarztee regt nun nicht mehr an, er wirkt durch die Gerbstoffe zusätzlich stopfend und kann bei Durchfallerkrankungen eingesetzt werden.

Wirkungen

Gerbstoffe wirken zusammenziehend und austrocknend, entzündungshemmend, keimhemmend, blutstillend und fördern die **Wundheilung**. Dabei verlieren die Zellen in den obersten Schichten der (Schleim-)Haut und des Bindegewebes Wasser, und das Gewebe zieht sich durch die Gerbvorgänge zusammen. Es wird gefestigt und verdichtet und bildet eine stabile Schutzschicht, das sogenannte Eiweißkoagulat. Die (Schleim-)Haut „schrumpft" und die direkte Durchblutung nimmt ab, weil sich die kleinen Gefäße abdichten, was die **Blutstillung** erleichtert, und die Heilung verläuft rascher. Lockeres, aufgequollenes Gewebe wird abgedichtet, und Schleimhäute schwellen ab. Das mindert die Reizbarkeit des Gewebes und seine Widerstandsfähigkeit nimmt zu, was sich auch entzündungshemmend auswirkt. Dabei werden auch die Hautnerven in ihrer Funktion beeinträchtigt, äußere Reize können nicht in die erkrankten tieferen Schleimhautpartien gelangen, und es kommt zu einer **Linderung von Schmerz und Juckreiz.**

Als **Adstringens** (zusammenziehendes Mittel) haben Gerbstoffe bei **Durchfall** eine stopfende Wirkung. Sie reduzieren den Flüssigkeitsaustritt in das Darmlumen, werden aber selbst weder über die Haut noch über die Schleimhaut resorbiert (s. Kap. 20.2.3, S. 148). Die verdichtete Darmschleimhaut erschwert zum einen das Einströmen von Flüssigkeit in den Darm, zum anderen die Resorption von Flüssigkeit aus dem Darm und damit das Eindringen toxischer Substanzen und pathogener Keime vom Darmlumen in die Blutbahn.

Gerbstoffe wirken **keimhemmend**. Das verdichtete Gewebe schützt zum einen Haut und Schleimhaut vor dem Eindringen von **Bakterien, Viren und Pilzen**, zum anderen findet das Bakterium selbst in dem ausgefällten Zellinhalt einen ungünstigen Nährboden und schlechte Wachstumsbedingungen, es hungert quasi aus. Stoffwechselprodukte von Mikroorganismen werden ausgefällt, und durch die abgedichteten oberen Hautschichten wird die Resorption toxischer Eiweißabbauprodukte verhindert. Die (eher lokale) **antivirale** Wirkung beruht vor allem auf der Hemmung der Adsorption der Viren an der Zelloberfläche; das ist offensichtlich der empfindliche Schritt der Virusreplikation. Bekannt sind dafür die Lamiaceengerbstoffe von **Melisse** (Herpesviren), **Salbei** und **Ysop**, aber auch Schwarztee oder Rotwein. Reiher- und Blut**storchenschnabel** wurden auf ihre antiviralen Eigenschaften untersucht.[5]

Gerbstoffe entfalten durch ihre zusammenziehende, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung einen günstigen Einfluss auf Sonnenbrand und kleinere **Brandwunden**. Größere Brandwunden dürfen aber keinesfalls mit Gerbstoffen behandelt werden, denn unter der durch den „Gerbprozess" gebildeten Schutzschicht können sich Bakterien und Giftstoffe befinden und schwere Komplikationen auslösen!

Als **Gegengift** (Antidot) haben sich Gerbstoffe bei Alkaloid- und Schwermetallvergiftungen bewährt; sie verbinden sich mit ihnen zu unlöslichen Komplexen, die zu groß sind, um über die Darmschleimhaut in das Blut oder in die Lymphe zu gelangen und die somit über den Stuhl ausgeschieden werden.

Die adstringierenden Eigenschaften der Gerbstoffe führen zu unterschiedlichen Wirkungen:

- zusammenziehend, austrocknend, konservierend
- stopfend
- leicht lokalanästhesierend, schmerzlindernd, juckreizlindernd
- blutstillend, sekretionshemmend
- schleimhautschützend
- keimhemmend: bakterizid, antiviral, auch gegen Schimmelpilze
- reizmildernd, entzündungswidrig, wundheilungsfördernd
- Antidot bei Alkaloid- oder Schwermetallvergiftung

5 Büechi S: DAZ. 1998; 138: 14.



Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Verstopfung, trockene Ekzeme, trockene Schleimhäute.
Die Resorption von Arzneistoffen kann verringert sein.
In hohen Dosen können Gerbstoffe zu Magenschleimhautreizungen und Brechreiz führen. Magenempfindliche Menschen reagieren besonders leicht mit Reizungen. Dies kann gemildert werden durch Zugabe von Schleimstoffen (Malvenblüten) oder von 1 TL Heilerde auf ¼ l Tee.
Bei Langzeitanwendungen, von denen generell abzuraten ist, könnten Leberschädigungen entstehen. Es wird vermutet, dass Gerbstoffe bei größeren Wunden oder Verbrennungen doch resorbiert werden können.

Anwendungen

Äußerlich

- Als **Auflage** bei akut-entzündlichen Wunden, nässenden Hauterkrankungen, Frostbeulen, kleineren Verbrennungen, Allergien, Juckreiz. **Eichen**rinde zum Beispiel ist das beste Adstringens der Phytotherapie bei nässenden Ekzemen und Schweißfüßen!
- Als **Pinselung** oder **Gurgelmittel** bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums wie bei Stomatitis (Mundschleimhautentzündung), Angina, Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und -blutungen nach Extraktionen, Zahnfleischschwund,
- als **Waschung** bei übermäßiger Schweißbildung oder bei Fiebernden (**Salbei**),
- bei kleineren Blutungen, Hämorrhoiden (**Salbei**- oder **Eichenrinde****sitzbad**), Proktitis (als **Klistier**), Krampfadern, Fußpilz (**Fußbad**),
- **Frischpflanzensaft** (**Melisse** bei Herpesviren) oder hochgeschnupfter Tee (**Reiherschnabel** als antivirale **„Nasentropfen“**).

Je nach Bedarf Gerbstoffpflanzen wählen, die gleichzeitig ätherische Öle enthalten und deshalb eine zusätzlich desinfizierende und lindernde Wirkung entfalten, wie z. B. **Salbei**, **Melisse** oder **Minze**.

Innerlich

- Bei Diarrhöe (vorrangig **Blutwurz**, getrocknete **Heidelbeeren**),
- bei Magen-Darm-Katarrh,
- als Antidot (Gegenmittel) bei Alkaloid- oder Schwermetallvergiftung.

Gerbstoffteezubereitungen möglichst ungesüßt trinken, dann kommt es weniger zu unerwünschten Gärungsprozessen im Darm (Zucker ist Nährmedium für Hefen und Gärungsbakterien im Darm).



Hinweise

Rinden und Wurzeln nicht länger als 5 – 10 Min. kochen, sonst wird die Gerbstoffwirkung abgebaut. Gerbstoffhaltige Pflanzen sind max. 1 – 2 Jahre haltbar. Da Gerbstoffe durch ihren „Säurecharakter“ auch reizend wirken, empfiehlt sich die Zubereitung zusammen mit schleimhaltigen Drogen.

Gerbstoffe im „übertragenen Sinn“

Gerbstoffe ziehen zusammen, sie zentrieren, erden und verdichten. Sie könnten helfen, das Grenzbewusstsein zu stärken und die Energie nach innen zu lenken, und sich dadurch eignen für Menschen, die sich schwer konzentrieren können, die ausschweifen, auf alles „allergisch“ reagieren, die sich schwer entscheiden können oder sich verströmen und nicht zu ihrer Mitte bzw. ihrem eigenen Weg finden.

Pflanzen mit Gerbstoffen

Rosaceae, Rosengewächse

- **Blutwurz** *Potentilla erecta*, Tormentillae rhizoma
- **Brombeere** *Rubus fruticosus* Rubi fruticosi folium
- **Frauenmantel** *Alchemilla xanthochlora* Alchemillae herba
- **Gänsefingerkraut** *Potentilla anserina* Potentillae anserinae herba
- **Himbeere** *Rubus idaeus* Rubi idaei folium
- **Odermennig** *Agrimonia eupatoria*, Agrimoniae herba
- **Rose**, Essigrose u. a. *Rosa gallica u. a.* Rosae flos

- **Schlehdornfrüchte** *Prunus spinosa* Pruni spinosae fructus
- **Walderdbeere** *Fragaria vesca* Fragariae folium.

Ericaceae, Erikagewächse

- **Amerikanische Cranberry** *Vaccinium macrocarpon* fructus
- **Heidelbeere** *Vaccinium myrtillus* Myrtilli fructus.

Geraniaceae, Storchenschnabelgewächse

- **Stinkender Storchenschnabel** *Geranium robertianum* Geranii robertiani herba/-radix
- **Blutroter Storchenschnabel** *Geranium sanguineum* Geranii sanguinei herba/-radix
- **Reiherschnabel** *Erodium cicutarium* Erodii cicutarii herba.

Lamiaceae, Lippenblütler

- **Gundermann** *Glechoma hederacea* Glechomae hederaceae herba
- **Heilziest** *Stachys officinalis* Betonicae herba
- **Melisse** *Melissa officinalis* Melissae herba
- **Pfefferminze** *Mentha x piperita* Menthae piperitae folium
- **Rosmarin** *Rosmarinus officinalis* Rosmarinus folium
- **Salbei** *Salvia officinalis* Salviae folium
- **Ysop** *Hyssopus officinalis* Hyssopae folium.

Scrophulariaceae, Rachenblütler

- **Augentrost, großblütiger** *Euphrasia rostkoviana* Euphrasiae herba.

Gerbstoffdrogen anderer Pflanzenfamilien

- **Schwarz- oder Grüntee** *Camellia sinensis* Theae nigrae folium **Theaceae**
- **Johanniskraut** *Hypericum perforatum* Hyperici herba **Hypericaceae**
- **Zistrose** *Cistus incanus* Cistus folium Cistaceae

Gerbstoffreiche Baumgewächse

- **Gewürznelken** *Syzygium aromaticum* Caryophylli flos **Caryophyllaceae**
- **Myrrhe** *Cammiphora molmol* Myrrha **Myrtaceae**
- **Ratanhia** *Krameria lappacea* Rathaniae radix **Krameriaceae**
- **Sommereiche** *Quercus robur* und **Wintereiche** *Quercus petraea* Querci cortex **Fagaceae**
- **Walnuss** *Juglans regia* Juglandis folium **Juglandaceae**
- **Zaubernuss** *Hamamelis virginiana* Hamamelidis folium/-cortex **Hamamelidaceae**

16.7 Anthranoide

Wirkungen und Anwendungen

Anthranoide, auch als Emodine bezeichnet, wirken stark abführend. Sie sind **neuromuskulotrop** wirkende **Peristaltika**, die die glatte Muskulatur stimulieren und dadurch die Motilität des Darms steigern. Anthranoide werden erst im Dickdarm durch die Tätigkeit der Bakterienflora (Escherichia coli) gespalten und wirksam. Der Wirkungsmechanismus beruht auf einer Freisetzung bzw. verstärkten Synthese von Histamin, Prostaglandin u.a. Mediatoren. Außerdem wirken Anthranoide **hydragog**, d.h., sie erhöhen die Sekretion von Wasser und Elektrolyten in das Darmvolumen und hemmen zugleich deren Rückresorption; ferner wird die Schleimsekretion angeregt. Diese Volumenzunahme im Darm führt zu einer Steigerung des Füllungsdrucks, wodurch die Darmperistaltik angeregt wird. Nach ca. 6–10 Std. erfolgt der Wirkungseintritt. Dann kommt es zu einer breiigen, bei zu hoher Dosierung krampfartigen Entleerung des Stuhls.

Die meisten Anthranoiddrogen enthalten sowohl reduzierte (Anthrone) als auch oxidierte Anthra-Verbindungen (Anthrachinone), die meist glykosidisch gebunden sind. Anthrone wirken bis zu 10× stärker abführend als Anthrachinone. Während der Lagerung werden Anthrone durch Sauerstoff zu Anthrachinonen oxidiert, die Wirkung der Droge nimmt dadurch ab.



Vorsicht

Es ist bei Anthranoiddrogen besonders wichtig, Dosierung, Zubereitung und Anwendungsdauer genau zu beachten! Anthranoiddrogen dürfen max. 8–10 Tage hintereinander eingesetzt werden.



Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Nebenwirkungen können starke **Krämpfe und Abort** sein. Anthranoide erregen auch die Uterusmuskulatur und wirken wehenauslösend. Sie fördern intensiv die Durchblutung im kleinen Becken und sind aus diesem Grund bei Schwangerschaft, starker Menstruation und Hämorrhoiden kontraindiziert. Außerdem führen Anthranoide bei längerem Gebrauch stets zur Gewöhnung, so dass immer höhere Dosen benötigt werden. Durch die veränderte Kalium-Natrium-Bilanz kommt es zur Hypokaliämie, die zusätzlich eine Verstärkung der Herzwirkung bei einer gleichzeitigen Herzglykosidtherapie nach sich ziehen würde. Außerdem führt Dauergebrauch zu einer Überreizung der Dickdarmschleimhaut mit der Gefahr eines Dickdarmkarzinoms.

Kontraindikationen sind Schwangerschaft und Stillzeit, Darmverschluss und akut entzündliche Darmerkrankungen, Kinder unter 10 Jahren.

Pflanzen mit Anthranoiden

- **Aloe, Kapaloe** *Aloe vera/- ferox* Aloe succus ***Asphodelaceae***
- **Alpenampfer** *Rumex alpinus* Rumicis alpini rhizoma ***Polygonaceae***
- **Faulbaum** *Frangula alnus* Frangulae cortex ***Rhamnaceae***
- **Kreuzdorn, echter** *Rhamnus catharticus* Rhamni cathartici fructus **Rhamnaceae**
- **Medizinalrhabarber** *Rheum palmatum* Rhei radix ***Polygonaceae***
- **Senna** *Senna alexandrina* Sennae folium/-fructus ***Caesalpiniaceae***

17 Terpenoide Verbindungen

Dieses Kapitel stellt Ihnen die Terpenoide vor: von den kleinen, flüchtigen Strukturen der ätherischen Öle bis zu den nichtflüchtigen, wasserlöslichen Bitterstoffen und den großen, komplexen Strukturen der Saponine und herzwirksamen Glykoside.
Die Entwicklung von kleinen zu größeren, komplexen Strukturen entspricht den natürlichen Biosynthesewegen (Bildungswege pflanzlicher Inhaltsstoffe) in den Pflanzen.

17.1 Ätherische Öle



Praxis

- Um den Unterschied zwischen ätherischen und fetten Ölen schnell und praktisch zu demonstrieren, geben Sie auf ein Löschblatt je 1 Tr. reines ätherisches Öl (z. B. Zitrone) und fettes Öl (Sonnenblumenöl): Nach ca. 30 Min. ist das ätherische Öl verdunstet, während das fette Öl einen bleibenden Fettfleck hinterlässt.
- Reiben Sie eine frisch angeschnittene Zehe Knoblauch auf ihrer Fußsohle ein – nach kurzer Zeit (30 – 50 Min.) ist der Knoblauchgeruch über den Atem wahrnehmbar! Das ist der einfachste Nachweistest für die Tatsache, dass ätherische Öle rasch über die (unverletzte) Haut in die Blutbahn aufgenommen werden.

Allgemeines

In der Natur ist alles mit Duft erfüllt. Düfte und Gerüche bestimmen unser Leben mit – oft unbewusst. Natürliche ätherische Öle (griech. „Äther: Himmelsduft") sind pflanzliche Inhaltsstoffe mit intensivem, meist angenehmem Duft und so artspezifisch, dass sie absolut einmalig vorkommen; ihr Duftmuster kann sich aus 20 bis über 400 Duftkomponenten (Rose z. B. ca. 450) zusammensetzen. Dadurch riechen sie alle unterschiedlich. Manchmal ist für die Duftrichtung ein Inhaltsstoff verantwortlich, der nur in äußest geringen Mengen (0,001 %) vorhanden ist. Sie reizen mit ihrem Gemisch verschiedener chemischer Substanzen durch ihre Flüchtigkeit unseren Geruchssinn und werden als aromatisch empfunden. Ätherische Öle sind die „Seele einer Pflanze" und im gesamten Pflanzenreich verbreitet. Damit eine Pflanze aber als Droge mit ätherischen Ölen (Aromatikum) bezeichnet werden kann, muss sie bestimmte Anforderungen erfüllen: Sie muss einen definierten Gehalt an ätherischen Ölen aufweisen (0,01 – 20 %), und die ätherischen Öle müssen maßgeblich an den gesamten Wirkungseigenschaften bzw. -mechanismen der Pflanze beteiligt sein.

In der Therapie muss streng unterschieden werden, ob mit

- **Aromatika**: ätherischen Ölpflanzen (Phytotherapie) oder mit
- reinen **ätherischen Ölen** bzw. einigen wenigen daraus isolierten Einzelstoffen wie Kampfer, Cineol oder Menthol (Aromatherapie) gearbeitet wird. Ätherische Öle sind nur ein Teil der Pflanze, sie entsprechen nicht dem gesamten Wirkstoffprofil und auch nicht „der Idee der ganzen Pflanze".
- Die lateinische Bezeichnung für ätherisches Öl ist **„Aetheroleum"**,
- zur Unterscheidung von fettem Öl **„Oleum"**.

Reine ätherische Öle dürfen therapeutisch nur von eigens dafür ausgebildeten Aromaexperten verabreicht werden (Beispiele für die Selbstmedikation: s. Kap. 11, S. 67). Immerhin wird 1 Tr. reines ätherisches Öl aus ungefähr 30 – 5000 g Pflanzenmaterial gewonnen! (30 Rosen ergeben 1 Tr. Rosenöl, für 1 Tr. Jasminöl braucht man ca. 400 Blüten; oder in anderen Dimensionen: 1 l Rosenöl aus 5000 kg Rosenblüten; 1 l Melissenöl aus 5000 kg Melissenblättern; 1 l Jasminöl aus 1000 kg = 8 Millionen Blüten, aber für 1 l Zedernholzöl braucht man nur 30 kg Zedernholz.

Gewinnung reiner ätherischer Öle

Meist werden ätherische Öle aus den Pflanzen durch **Wasserdampfdestillation** gewonnen (Durchströmen des Pflanzenmaterials mit Wasserdampf), teilweise aber auch durch Auspressverfahren (Zitrusschalenöle), Mazeration, Ölextraktionsverfahren (Enfleurage, nur noch selten praktiziert) oder durch Lösungsmittelextraktion (meist Hexan, das anschließend im Vakuum bei niedriger Temperatur entzogen wird und eine wachsartige Masse hinterlässt, das „Concrete", aus dem durch Alkoholextraktion das „Absolue" gewonnen wird. Meist werden Blütenöle diesem Verfahren unterzogen).

„Einkaufshilfen" für reine ätherische Öle

Folgendes muss vom Hersteller ausgewiesen sein:

- 100% naturreines ätherisches Öl (naturidentisch = synthetisch!)
- botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze
- Ursprungsland (Qualitätsunterschiede, z.B. Rosmarin aus Nordafrika oder Rosmarin aus Mittelmeerländern)
- Pflanzenteil, aus dem das Öl gewonnen wurde, z.B. Orange (Schale), Petit Grain (Zweigenden), Neroli (Blüten)
- exakte Füllmenge in Milliliter oder Gramm
- Anbauart (kbA, Wildsammlung, konventioneller Anbau)
- Gewinnungsverfahren (Destillation, Extraktion)
- Angabe über Zusätze bei zähflüssigen Ölen (z.B. Tonka, Honig)
- Angabe über Trägeröle und Mischungen (Verdünnung bei sehr teuren Ölen, z.B. 10% Jasmin)
- Chargennummer – Kontrollnummer (wichtig für Reklamationen oder Unverträglichkeiten)

Pflanzenphysiologie

Ätherische Öle können als kleinste Öltröpfchen in allen Pflanzenteilen gebildet werden, in Blüten, Blättern, Stängeln, Früchten, Wurzeln oder Rinden. Sie werden, weil sie wie für Mikroorganismen auch für die Pflanze Zellgifte sind, in der Pflanze in speziellen, besonders abgeschirmten „Ölbehältern" gelagert, in Drüsenhaaren, Drüsenschuppen, Ölzellen, Ölgängen oder in Harzkanälen. Hier sind sie gut geschützt und verschlossen aufbewahrt. Sie werden erst frei bei Verletzung der Pflanze und entfalten ihren Duft oft erst beim Zerreiben der Blätter.

Die meisten ätherischen Öle wirken desinfizierend und **keimwidrig**, das ist auch ihre Hauptfunktion in der Pflanze selbst. Außerdem dienen sie als **Insektenlockstoff**, Fraßschutz, Schutz vor Verdunstung, Hitze oder Kälte, als **Energiereserve** und zur Reifung und Förderung ihres **Wachstums**.

Einige **Beispiele**: **Rosmarin** vertreibt Insekten durch seinen intensiven Geruch, der bei der leichtesten Berührung freigesetzt wird, **Salbei** schützt sich durch seine ätherisches Öl enthaltenden Härchen an der Blattunterseite, und die **Akazie** warnt allzu hungrige Giraffen vor weiteren Bissen mit einem stark abwehrenden, giftigen Geruch, der kilometerweit getragen wird. **Myrrhe**- und **Weihrauch**bäume schützen sich durch ihre ätherischen Öle gegen die sengende Hitze; bei den **Eukalyptus**bäumen fackelt bei Waldbränden das ätherische Öl ab, aber der Baum als solcher bleibt am Leben und grünt schnell wieder. Es ist faszinierend, der Pflanzen ureigenes Schutzsystem!

Eigenschaften

Ätherische Öle sind Vielstoffgemische, die sich zu 90% aus **Terpenverbindungen** zusammensetzen. Terpene lassen sich strukturell unterteilen in Monoterpene (Menthol, Thymol), Sesquiterpene (Matricin) sowie Di- und Triterpene. In geringerem Maße sind Phenylpropanderivate (Zimtaldehyd, Eugenol) oder schwefel- und stickstoffhaltige Verbindungen (Senföle) zu finden.

- **Reine ätherische Öle** sind bei Zimmertemperatur meist **flüssig** (mit Ausnahmen: Rosen- und Anisöl z.B. erstarren teilweise) und **farblos** bzw. von gelblicher, in Ausnahmefällen auch blaugrüner Farbe (Kamille, Schafgarbe). Bei längerer Lagerung, bei Licht- oder Sauerstoffeinfluss unterliegen sie Oxidationsreaktionen und nehmen eine gelbbraune Farbe an oder verharzen leicht. Das geht einher mit Qualitätseinbußen und Geruchsveränderung, daher: immer lichtgeschützt, kühl und gut verschlossen aufbewahren.
- Sie sind leicht **flüchtig** und verdunsten – mit wenigen Ausnahmen – vollständig, ohne einen Rückstand zu hinterlassen (s.o. Praxiseinstieg), im Gegensatz zu fetten Ölen, die einen Fettfleck hinterlassen. Mit steigender Temperatur nimmt die Flüchtigkeit zu, eine Eigenschaft, die man sich in der Aromatherapie mit der Duftlampe zunutze macht.

- Sie sind **lipophil** und durchdringen die Zellmembran des Körpers. Aus diesem Grund sind sie auch gut löslich in allen lipophilen Lösungsmitteln (fettes Öl, Milch, Sahne, Alkohol, Benzin, Chloroform, Ether usw.), schlecht löslich dafür in Wasser (aber es reicht aus, um aromatische Wässer herzustellen).
- Sie haben ein geringeres spezifisches Gewicht als Wasser und schwimmen deshalb an der Wasseroberfläche. Aus diesen Gründen muss man ätherische Öle zuerst emulgieren, bevor man sie z. B. in ein Vollbad gibt (ca. 10 Tr. in 2 bis 5 EL Sahne oder Milch). Auch Badesalz oder Honig werden als Badezusätze zusammen mit ätherischen Ölen verwendet, es entsteht dabei allerdings keine Emulsion.
- Ätherische Öle besitzen einen **intensiven Geruch** und Geschmack, auch noch in sehr hoher Verdünnung.
- Die **Zusammensetzung** der ätherischen Öle in der Pflanze ändert sich während der Jahres- und Tageszeiten und je nach klimatischen Bedingungen. Aus diesem Grund wird z. B. die Rose in der Türkei am frühen Morgen gesammelt, um sie zur Destille zu bringen; im späteren Tagesverlauf wäre ein Großteil der ätherische Öle schon abgeflimmert. In unseren Breitengraden wird die Rose eher gegen 10 Uhr gesammelt, weil sich erst dann genügend ätherische Öle entwickelt haben.
- Sie sind **leicht entflammbar**; das kennen alle, die schon einmal Orangenschalen gegen eine brennende Kerze ausgepresst haben!

Wasserdampfflüchtige **Senföle** werden nicht im eigentlichen Sinne zu den ätherischen Ölen gerechnet. Sie liegen in der Pflanze glykosidisch gebunden vor und entstehen aus ihren Vorstufen beim Zerkleinern der Droge. Die **desinfizierende und antibiotische** Wirkung der Senföle tritt erst nach der Spaltung aus ihrer glykosidischen Bindung ein.

Auch **Cumarine** werden, obwohl das Aglykon flüchtig ist, nicht zu den ätherischen Ölen gezählt. Cumarine sind glykosidisch gebunden.

Wirkungen: über Haut, Mund und Nase

Reine ätherische Öle gelangen auf unterschiedliche Weise in den Körper: über das Atmen (Riechen), durch die Haut (Einreibung, Massage, Auflage, Waschung, Bad) und durch den Mund (Nahrung, Gewürze, Arzneitees). Sie sind **fettlöslich und kleinmolekular** und können aufgrund ihrer stark lipophilen Eigenschaften und wegen des Fettgehalts unserer (Schleim-)Haut leicht die Zellmembran durchdringen und über feinste Kapillaren in den Blutstrom aufgenommen oder vom Magen-Darm-Trakt leicht resorbiert werden. Das erklärt auch ihre **perkutane Wirkung**. Die Ausscheidung ätherischer Öle erfolgt entweder über die Nieren, den Respirationstrakt oder über die Haut.

Beispiel: Eine Massage mit fettem Öl beschleunigt die Aufnahme ätherischer Öle durch die Haut. Interessant ist, dass manche der ätherischen Öle durch den ganzen Körper wandern, um doch erst an den Endorganen wie Lunge und Niere ihre Hauptwirkung zu entfalten.

Ätherische Öle können **über die Nase** das zentrale Nervensystem direkt beeinflussen und bestimmte Gehirnregionen dazu stimulieren, Neurotransmitter auszuschütten, die den Körper ganz unterschiedlich beeinflussen: **Muskatellersalbei** und **Grapefruit** zum Beispiel lassen den Thalamus **Encephaline** und die Hypophyse **Endorphine** ausschütten, körpereigene Botenstoffe, die ein euphorisierendes Wohlgefühl auslösen. **Kamille, Lavendel** und **Majoran** bewirken über den Raphus nucleus die Ausschüttung von beruhigend und schlafförderndem wirkendem **Serotonin**; **Rosmarin** z. B. lässt über den Locus ceruleus das stärkende, aufmunternde Noradrenalin ausschütten.

Durch den Geruchssinn haben wir unmittelbaren Kontakt zur Natur und zu anderen Menschen. Wenn von den ca. 30 000 verschiedenen aromatischen Duftmolekülen einige flüchtige in der Luft schweben und von unserer Nase eingefangen werden, lagern sie sich an der 3 – 4 cm^2 großen Riechschleimhaut an. Sie befindet sich ganz oben an der Nasenwurzel. Das Besondere der **Riechnervenzellen** ist, dass sie sich alle 4 – 6 Wochen erneuern. Jede dieser Nervenzellen hat 5 – 7 fingerförmige Ausstülpungen (Riechsinneshaare oder Zilien genannt), die in den Nasenschleim hineinragen. An diesen Zilien befinden sich Rezeptoren, an die die jeweiligen Duftmoleküle „andocken“ (Schlüssel-Schloss-Prinzip). Das bewirkt, dass sich Ionenkanäle der Zellen öffnen, Calcium und Natriumionen hineinströmen und die Membran depolarisiert wird. Diese veränderte elektrische Ladung wird vom Axon (Zellnervenfortsatz) des 1. Hirnnerven

durch die Siebbeinplatte zum Riechkolben[6] geleitet, und über den Tractus olfactorius gelangt die Information zum **limbischen System**. Auf diesem Weg zu Geruchsmustern neu aufbereitet, werden Duftmoleküle im Zusammenspiel mit Thalamus und Archicortex emotional wahrgenommen.

Normalerweise verhindert die Blut-Hirn-Schranke, eine lipidreiche Membran, die das Gehirn umhüllt und schützt, den unmittelbaren Kontakt unseres Gehirns mit der Außenwelt. Doch die Riechnerven haben sich, entwicklungsgeschichtlich gesehen, vor unserem Gehirn entwickelt und sind von dieser Hülle nicht eingeschlossen. Mit unserem Geruchssinn verfügen wir also über den direktesten Kontakt zu unserer äußeren Umgebung.

Nahezu alle Pflanzen mit ätherischen Ölen wirken **keimhemmend**, das wussten schon unsere Vorfahren. Sie nutzten diese „dämonenabwehrende" antibiotische Kraft vor allem in Seuchenzeiten, in denen sie aromatische Pflanzen zum Schutz vor der Pest auf Straßen und in Krankenzimmern verbrannten oder Knoblauch-, Wacholder- oder Rosmarinsträuße aufhängten. Sie trugen „Duftkugeln" oder kleine Ketten mit aromatischen Pflanzen um den Hals, oder sie schützten sich mit Schnabelmasken, in die Essigtücher gelegt wurden, die durch Pflanzen mit ätherischen Ölen aromatisiert waren.

Heilpflanzen mit ätherischen Ölen (Aromatika) können wirken als:

- **Expectorantia: auswurffördernd** (Anis, Bibernelle, Engelwurz, Eukalyptus, Fenchel, Fichte, Thymian). Diese ätherischen Öle verflüssigen den Bronchialschleim (Sekretolyse) und sorgen auf sekretomotorischem Weg für den Abtransport des Schleims. Zum Teil erfolgt die Wirkung auf reflektorischem Weg über die Reizung der Magennerven, zum Teil aber auch durch Resorption oder durch Ausscheidung über die Lungen. Anwendung innerlich und äußerlich bei Bronchialerkrankungen.
- **Sedativa: beruhigend** (Baldrian, Hopfen, Lavendel, Majoran, Melisse). Die beruhigend wirkenden Aromatika werden vor allem innerlich verwendet. In der äußerlichen Anwendung kommen sie als Badezusatz, Salben, Kräuterkissen, Linimente o. Ä. zum Einsatz.
- **Antiphlogistika: entzündungshemmend** (Arnika, Kamille, Johanniskraut, Ringelblume, Schafgarbe). Diese Aromatika besitzen entzündungshemmende Eigenschaften bzw. eine Antihistaminwirkung. Letztere kommt wahrscheinlich durch Hemmung der Prostaglandinkaskade und Histaminfreisetzung zustande oder durch Stimulierung von Nebennierenrindenhormonen. Die ätherischen Öldrogen werden äußerlich und innerlich angewendet.
- **Antibiotika, Antiseptika: antibakteriell, antiviral, fungizid** (Arnika, Fichte, Knoblauch, Thymian, Salbei, Senföl). Die keimhemmenden bzw. keimabtötenden Aromatika können aufgrund ihrer Lipidlöslichkeit leicht jede Zellmembran durchdringen und dadurch direkt in den Stoffwechsel von Mikroben eingreifen. Zur Mundpflege, Zahnbehandlung, bei Bronchitis oder Harnwegsinfekten.
- **Rubefacientia: hyperämisierend, Antirheumatika: Rheumamittel** (Arnika, Fichte, Kampfer, Lorbeer, Rosmarin, Senf, Wacholder). Bei äußerlicher Anwendung kommt es zu einer verstärkten Durchblutung mit nachfolgender Hautrötung und Wärmegefühl. Die Wirkungen kommen zustande durch lokale Hautreizungen und die damit verbundene humorale Freisetzung von Mediatoren und Nebennierenrindenhormonen. In manchen Fällen wird die Prostaglandinsynthese gehemmt und damit die Freisetzung von Entzündungsstoffen. Anwendung bei neuralgischen und rheumatischen Schmerzen, Durchblutungsstörungen und Sportverletzungen.
- **Aquaretika: harntreibend** (Engelwurz, Hauhechel, Liebstöckel, Pastinake, Petersilie, Sellerie, Wacholder). Diese Aromatika verstärken die Nierendurchblutung durch eine Reizung des Nierenepithels und fördern daher die Bildung des Primärharns. Sie bewirken also keine echte Diurese. Mitunter kann es bei zu hoher Dosierung oder zu langer Anwendung zu toxischen Nebenwirkungen kommen. Zur Durchspülung der Nieren.
- **Karminativa: blähungswidrig** (Anis, Basilikum, Curcuma, Engelwurz, Fenchel, Kamille, Koriander, Kümmel, Origanum, Pfefferminz, Wacholder). Die ätherischen Öle wirken zum einen regulierend auf Störungen der Magensaftsekretion und der Magenmotorik, zum anderen krampflösend auf die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Trakts. Sie wirken bei Gärungsprozessen

6 Nicht an den mitten im Gesicht, sondern an den Bulbus olfactoris im Vorderhirn!

fäulniswidrig und entwickeln einen blähungstreibenden Effekt durch ihre galleanregende und den Gallenfluss steigernde Wirkung. Anwendung bei Blähungen und Krämpfen der Verdauungsorgane.
- **Spasmolytika: krampflösend** (Fenchel, Kamille, Kümmel, Melisse, Pfefferminz, Schafgarbe). Die krampflösende Wirkung kommt zustande durch einen Acetylcholin-Antagonismus bzw. durch Hemmung der Na-abhängigen Membran-ATPase. Sie kann sich auf die gesamte glatte Muskulatur erstrecken. Die genannten ätherischen Öl-Pflanzen werden in der Hauptsache bei Krämpfen des Darms, der Gallenblase, Bronchien oder Blutgefäße eingesetzt.
- **Emmenagoga und Dysmenorrhoika: menstruationsfördernd, unterleibskrampflösend** (Beifuß, Majoran, Muskatellersalbei, Rosmarin, Schafgarbe, Wermut). Sie wirken menstruationsauslösend bei Amenorrhöe und Dysmenorrhöe und können in hohen Dosen einen Abort auslösen.



Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Auch hier muss deutlich unterschieden werden zwischen der Anwendung reiner ätherischer Öle (die hier nicht besprochen werden, zu denen es aber ausreichend Fachliteratur gibt) und der Anwendung von Pflanzen mit ätherischen Ölen. Aromatika können bei einer Überdosierung oder nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch allergen, hautreizend, abortiv, kanzerogen, nephrotoxisch o. ä. wirken.
Besonders häufig kommt es zu allergischen Reaktionen auf Korbblütler mit ätherischen Ölen. Die spezifischen Nebenwirkungen und Kontraindikationen sind bei den jeweiligen Pflanzenportraits beschrieben.

Anwendungen

Ätherische Öle (nicht nur die reinen, sondern genauso solche im Gesamtextrakt der Pflanze!) können, wie wir gesehen haben, auf **verschiedenen Wegen in den Körper gelangen** (über den Mund, die Nase und über die Haut): oral, durch Inhalationen, durch Einreibungen oder über das Badewasser. Sie werden durch ihre lipophilen Eigenschaften relativ rasch **resorbiert** aus dem Magen, über die Haut, über Nase, Mund, Rachen und über die Bronchien und gelangen über Blut und Lymphe zum Erfolgsorgan. Deshalb finden Aromatika in der Phytotherapie Anwendung als Heiltee, Dampfinhalation, Badezusatz, Kräuterkissen oder feuchtheiße Wickel und Dampfkompressen. In Öl, Essig oder Alkohol ausgezogene ätherische Ölpflanzen kommen innerlich oder äußerlich eingesetzt zur Wirkung.

- Atemwegserkrankungen wie Bronchitiden, Schnupfen, Nebenhöhlenaffektionen
- Gastritis, Blähungen, Appetitsteigerung, Sekretionssteigerung, Spasmolyse
- Kreislaufanregung
- Beruhigung, Schlafförderung
- Aquarese
- Hauterkrankungen, Wundpflege, Keimreduzierung
- Rheumatische Beschwerden
- Frauenheilkunde.

Ätherische Öle im „übertragenen Sinn"

Ätherische Öle haben überaus weitreichende und sehr unterschiedliche Auswirkungen auf den Menschen, zumal sie auch die Gehirnregionen direkt ansprechen, in denen unsere Gefühlswelt und das Erinnerungsvermögen beheimatet sind. Sie wirken auf das Vegetativum und die Stimmungslage. So vielfältig die Düfte, so vielfältig auch ihre Auswirkungen: behutsam oder stark, harmonisierend oder manipulierend u. v. m.

Pflanzen mit ätherischen Ölen

Bestimmte Pflanzenfamilien innerhalb der Natur sind durchweg mit einem sehr hohen Gehalt an ätherischen Ölen ausgestattet. Fast alle Arten der folgenden Familien enthalten ätherische Öle:

Apiaceae (Doldenblütler), **Lamiaceae** (Lippenblütler), **Lauraceae** (Lorbeergewächse), **Myrtaceae** (Myrtengewächse), **Rutaceae** (Rautengewächse), **Pinaceae** (Kieferngewächse), **Piperaceae** (Pfeffergewächse) und **Zingiberaceae** (Ingwergewächse).

Apiaceae, Doldenblütler

- **Anis** *Pimpinella anisum* Anisi fructus
- **Bibernelle, kleine** *Pimpinella saxifraga* **Bibernelle, große** *Pimpinella major Pimpinellae radix*
- **Dill** *Anethum graveolens* Anethi fructus
- **Engelwurz, echte** *Angelica archangelica* Angelicae radix/-aetheroleum

- **Fenchel** *Foeniculum vulgare* Foeniculi fructus/-aetheroleum
- **Koriander** *Coriandrum sativum* Coriandri fructus
- **Kümmel, Wiesen-** *Carum carvi* Carvi fructus
- **Liebstöckel** *Levisticum officinale* Levistici radix/-herba.

Lamiaceae, Lippenblütler

- **Ackerminze** *Mentha arvensis* Menthae arvensis folium/-aetheroleum
- **Bohnenkraut** *Satureja hortensis* Saturejae herba/-aetheroleum
- **Dost** *Origanum vulgare* Origani herba
- **Lavendel** *Lavandula angustifolia* Lavandulae flos/-aetheroleum
- **Majoran** *Origanum majorana* Majoranae herba/-aetheroleum
- **Melisse** *Melissa officinalis* Melissae folium/-aetheroleum
- **Muskatellersalbei** *Salvia sclarea* Salviae sclareae folium/-aetheroleum
- **Pfefferminze** *Mentha x piperita* Menthae piperitae folium/-aetheroleum
- **Rosmarin** *Rosmarinus officinalis* Rosmarini folium/-aetheroleum
- **Salbei** *Salvia officinalis* Salviae folium/-aetheroleum
- **Sandthymian, Quendel** *Thymus serpyllum Serpylli* herba/-folium/-aetheroleum
- **Thymian, Garten-** *Thymus vulgaris* Thymi herba/-folium/-aetheroleum
- **Wasserminze** *Mentha aquatica* Menthae aquaticae folium/-aetheroleum
- **Ysop** Hyssopus officinalis Hyssopi herba/-aetheroleum.

Asteraceae, Korbblütler

- **Beifuß** *Artemisia vulgaris* Artemisiae herba
- **Kamille, echte** *Matricaria recutita* Matricariae flos/Matricariae aetheroleum
- **Mutterkraut** *Tanacetum parthenium* Chrysanthemi parthenii folium
- **Römische Kamille** *Chamaemelum nobile* Chamomillae romanae flos
- **Schafgarbe** *Achillea millefolia* Millefolii herba/-flos
- **Wermut** *Artemisia absinthium* Absinthii herba.

Rosaceae, Rosengewächse

- **Echte Nelkenwurz** *Geum urbanum*, **Bachnelkenwurz** *G. rivale Gei urbani radix/-herba*
- **Essigrose** *Rosa gallica* Rosae flos/-aetheroleum
- **Gartenrose, Zentifolie** *Rosa x centifolia* Rosae flos/-aetheroleum
- **Rose, Damaszener** *Rosa x damascena* Rosae flos/-aetheroleum.

Pinaceae, Kieferngewächse

- **Fichte, Rotfichte** *Picea abies* Piceae aetheroleum
- **Waldkiefer, Föhre** *Pinus sylvestris* Pini aetherolum
- **Weißtanne** *Abies alba* Piceae aetheroleum.

Rutaceae, Rautengewächse

- **Bitterorange, Pomeranze** *Citrus aurantium* Aurantii folium/-flos/-pericarpium (Blatt: Petitgrainöl, Blüte: Neroliöl, Fruchtschale: Bitterorangenöl)
- **Raute, Weinraute** *Ruta graveolens* Rutae graveolentis herba
- **Zitrone** *Citrus limon* Citri pericarpium.

Ätherischölpflanzen aus verschiedenen Pflanzenfamilien

- **Baldrian, echter** *Valeriana officinalis* Valerianae radix ***Valerianaceae***
- **Hauhechel, dorniger** *Ononis spinosa* Ononidis radix ***Fabaceae***
- **Holunder, schwarzer** *Sambucus nigra* Sambuci flos ***Caprifoliaceae***
- **Johanniskraut** *Hypericum perforatum* Hyperici herba ***Hypericaceae***
- **Kalmus** *Acorus calamus* Calami rhizoma/-aetheroleum ***Acoraceae***
- **Lorbeer, Lorbeerbaum** *Laurus nobilis* Lauri fructus/-aetheroleum/-folium ***Lauraceae***
- **Myrte** *Myrtus communis* Myrti folium/-aetheroleum ***Myrtaceae***
- **Wacholder** *Juniperus communis* Juniperi fructus/-aetheroleum ***Cupressaceae***.

17.2 Harze – durch Wunden Wunden heilen

Geschichte

Die Therapie mit Harzen ist uralt. Seit dem frühesten Altertum sind uns aus allen Kulturen **Räucherungen** mit Weihrauch, Myrrhe und anderen Harzen überliefert, ob in religiösen Ritualen oder in der Heilkunde. Harze treten hauptsächlich aus Nadelbäumen, aber auch aus manchen Laubbäumen und gelegentlich aus Knospen aus. Manchmal verwandeln sich Harze auch zu golden schimmernden Edelsteinen: Millionen Jahre alt und aus vorsintflutlichen Wäldern stammend, schwemmt die Ostsee ab und zu Bernstein an, „versteinerte" Harztropfen, in denen oft Kleintiere aus uralten Zeiten auf ewig konserviert sind.

Theophrast, ein antiker Naturforscher und Philosoph, empfahl, Harz zu sammeln, wenn der Sirius (das Hundsgestirn) aufgeht, also an den heißen „Hundstagen". Im Sommer ist der Wassergehalt im Harz durch die Verdunstung niedrig und der feine Duft der ätherischen Öle besonders intensiv. Eines der kostbarsten Harze, das schon in frühester Zeit gewonnen wurde, ist der Weihrauch. Das edle Harz, schon im Papyrus Ebers (1600 Jahre v.Chr.) als Heilmittel erwähnt, wurde zur Blütezeit des Weihrauchhandels (1100 v.Chr. bis 575 n.Chr.) von Südarabien in Richtung Mittelmeer 3500 km weit mit Kamelkarawanen entlang der hindernisreichen sogenannten **„Weihrauchstraße"** transportiert. Der Begriff „Arabia felix": „Glückliches Arabien" beruht auf diesem einträglichen Handel, der die Grundlage des sagenhaften Reichtums der **Königin von Saba** war.

In Deutschland gab es bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts den Beruf des **„Harzers"** (in Südeuropa bis heute); die Waldarbeiter ließen die Bäume (früher die Fichte, nach dem Ersten Weltkrieg fast ausschließlich die Kiefer) damals aber zu sehr „ausbluten", um mit genügend Harz ihren ärmlichen Lebensunterhalt aufzubessern; u.a. darum ist das Gewerbe heute verboten. Rohharz besteht zu ca. 70% aus festem Kolophonium (zur Weiterverarbeitung für Lacke, Seifen, Wachstuch, Linoleum, Schiffspech, Schmierfette, Dachpappe geeignet), zu 20% aus flüchtigen ätherischen Ölen (zur Herstellung von Terpentinöl für Verdünnungs-, Lösungs- und Reinigungsmittel und Pharmaka), zu 10% aus Wasser und anderen Stoffen. Aus Kiefernharz wird „Violinbogen-Kolophonium" (die Stadt Kolophon in Libyen hatte besonders edle Kiefern) hergestellt: Dafür werden die Harze so lange destilliert, bis sich das flüchtige Terpentinöl vom zurückbleibenden Kolophonium getrennt hat. Erzählungen von A. Stifter („Granit") und H. Hansjakob („Waldleute: Der Fürst von Teufelstein") berichten von Harzern aus dem Schwarzwald: Mit einem speziellen Harzbeil schälten sie die Rinde (meist fischgrätenartig) ab und fingen die ausfließende zähe Flüssigkeit im Harzkorb auf. Sie lieferten das schöne gelbe Fichtenharz zum Veredeln der Obstbäume in Täler mit Obstbau, zur Herstellung von Harzwasser und Badezusätzen an Seifensieder und Apotheker. Sie stellten daraus dunkles Brühpech her für das Abhaaren von Schweinen, für Schuster und Sattler zum Verpichen von Nähten und für Brauer zum Abdichten der Fässer. Aus den Resten der Rinde entstand Kienruß für Druckerschwärze. Hatten sie sich bei der schweren Arbeit verletzt, behandelten sie sich entweder direkt mit dem Harz, oder sie stellten daraus eine einfache Harzsalbe her (s. Kap. 6, S. 46).

Pflanzenphysiologie

Wird Baumrinde verletzt, quillt flüssiger **Balsam** heraus, der eine Kombination aus Harzen mit ätherischen Ölen darstellt. Die Harze sind in den ätherischen Ölen gelöst und dadurch sirupartig verflüssigt. Der Balsam erstarrt dann (unterschiedlich schnell), indem er mit Sauerstoff reagiert und die ätherischen Öle teilweise verdunsten – **Harz** entsteht. Mit dieser zähen Flüssigkeit versucht der Baum, ihm zugefügte Wunden zu heilen: Harz verklebt die Leitbündel, schließt die Wunde nach außen ab und desinfiziert sie durch seine antibiotischen Substanzen. Harze entsprechen dem Granulationsgewebe beim Menschen, das nach einer Verletzung der Haut entsteht.

Eigenschaften

Harz ist eine gelblich-klebrige, zähflüssige, manchmal auch schon ausgehärtete Substanz, die angenehm und intensiv riecht und an den Fingern kleben bleibt. (Harz mit Wasser abzuwaschen ist nicht möglich, dazu sind organische Lösungsmittel wie Öl, Alkohol oder Terpentin nötig; relativ einfach geht es mit normalem Speiseöl.) Harze sind Gemische verschiedener chemischer Zusammen-

setzungen, die unter Wärmezufuhr zu einer amorphen und klebrigen Substanz werden und bei gewöhnlicher Temperatur aushärten. Hauptbestandteile sind Harzsäuren, Harzalkohole oder Harzester. Je nach chemischer Zusammensetzung unterscheidet man Terpenharze (**Mastix**), Benzharze (**Perubalsam, Benzoe**) und Gummiharze (**Weihrauch, Myrrhe**). Harze zum Räuchern sollten ein Jahr gelagert werden, damit sie besten balsamischen Duft verströmen können; sind sie zu kurz gelagert, qualmen sie oft.

Von den Harzen zu unterscheiden sind die **Balsame**. Sie erstarren weniger schnell und verbleiben meist in ihrem sirupartigen, halbflüssigen Zustand (z. B. **Perubalsam, Tolubalsam**).

Wirkung und Anwendung

So wie die Harze beim Baum als Wundverschluss dienen, können sie auch beim Menschen entsprechend angewendet werden. Harze und Balsame wirken

- als Wundverschluss, antiseptisch, desinfizierend,
- hautreizend (wie „Zugsalbe", um Splitter zu entfernen),
- bei Ekzemen, Krätzemilben wundheilungsfördernd,
- zu Räucherungszwecken in vielerlei Weise auf den Körper und auf die Seele (s. Kap. 12, S. 72),
- bei chronischen Entzündungen (schmerzlindernd und abschwellend: **Weihrauch**).

Pflanzen mit Harzen

- **Copal** *Bursera graveolens*
- **Fichte, Rotfichte** *Picea abies*
- **Lärche** *Larix decidua*
- **Mastix** *Pistacia lentiscus*
- **Myrrhe** *Cammiphora molmol*
- **Styrax** *Liquidambar orientalis*
- **Waldkiefer, Föhre** *Pinus sylvestris*
- **Weihrauch, indischer** *Boswellia serrata*
- **Weißtanne** *Abies alba.*

17.3 Bitterstoffe



Praxis

Ein Selbstversuch mit **Bitterstoffen**: ein Blatt Wermut kauen oder einige Tropfen Tausendgüldenkrauttinktur einnehmen und lange im Mund behalten: Wie fühlt sich „bitter" an im Gegensatz zu den herben Gerbstoffen? Wie schnell fließen die Verdauungssäfte und lassen „das Wasser im Mund zusammenlaufen"? Durch Bitterstoffe werden die Muskeln der Speicheldrüsen angeregt, und der Speichel entleert sich in die Mundhöhle. Wer spürt nach einer kurzen Weile die angenehme Wärme im Magen oder – falls vorhanden – den Abgang von Blähungen? Bitter macht warm – wohltuend im Winter, für ältere Menschen oder ewig Frierende! Manche verspüren die tonisierenden Eigenschaften der Bitterstoffe sofort: Sie werden wach, oder sie bekommen auf der Kopfhaut eine „Gänsehaut". Wenn eine Bitterstoffkur drei bis vier Wochen lang durchgeführt wird, tonisieren und stärken Bitterstoffe spürbar. Probieren Sie es aus!

Geschichte

„Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund." Der Volksmedizin ist demnach längst bekannt, dass der Körper durch das Trinken eines bitteren Getränks gekräftigt wird. Die Wertschätzung solch kraftspendender Pflanzen bringt ein Name wie **Tausendgüldenkraut** deutlich zum Ausdruck. Im Altertum wurde bei der Behandlung verschiedenster Beschwerden größter Wert auf Bitterstoffe gelegt. Hippokrates wusste um die Heilkraft des Bitteren; unter seinen 263 Arzneimitteln sind ein Drittel Bittermittel. Antonius Musa, der Leibarzt von Kaiser Augustus, empfahl im Jahr 60 n. Chr. dem römischen Volk zur Förderung der Verdauung allabendlich eine Schüssel bitterer Kräuter. Auch Hildegard von Bingen hat Bittermittel als universelle Medizin geschätzt. Bitterstoffe sind die Hauptbestandteile vieler alter **Lebenselixiere** (Theriaks), „Elixier ad longam vitam", aus denen sich die heute gebräuchlichen „Schwedenbitter" entwickelt haben. Aus diesem alten Wissen stammt auch das geflügelte Wort von der **„bitteren Medizin"**.

Bitterstoffe werden häufig als Gewürze mit der Nahrung aufgenommen, entfalten dort ihre Wirkung als Tonika (Kräftigungsmittel) und sind damit bereits Arzneimittel. „Geistige Bitterwässer" werden überall gebraut, ob als Klosterelixier wie Benedictine oder Chartreuse, als Aperitif oder Digestif vor oder nach einem opulenten Mahl genossen oder als Kräutergebräu gegen Magengrimmen in der Selbstmedikation eingesetzt. Magenbitter sind beliebt und wirksam. Von 1 000 Arzneigemischen in der Pflanzenheilkunde sind etwa ⅓ Amaragemische, ob in Form von Würze (Ingwer), als Aperitif (Artischocke) oder als Bier (Hopfen).

Theriak

Der Theriak ist eine breiförmige Arzneizubereitung, eine Latwerge, deren Anwendung zurückzuführen ist auf Mithridates Eupator, König von Pontus (124 – 62 v. Chr.). **Mithridates** hatte große Angst vor Vergiftungen und beschäftigte sich aus diesem Grund ausführlichst mit der Toxikologie. Er unternahm zahlreiche Versuche mit verschiedensten Giften an Gefangenen und an sich selbst und nahm deshalb täglich eine bestimmte Menge an Gift mit dem entsprechenden Gegengift. Als er von Pompejus besiegt worden war und Gift nahm, um dem Feind nicht lebend in die Hände zu fallen, wirkte dieses nicht mehr, weil sein Körper so an die Gifte gewöhnt war. So musste er sich von einem seiner Soldaten durch das Schwert töten lassen. Unter den Hinterlassenschaften des Mithridates fand der römische Geschichtsschreiber Plinius (23 – 79 n. Chr.) die Vorschrift zu der schon damals berühmten Rezeptur, einer Bittermischung mit wenigen bitteren Bestandteilen. Andromachus, Leibarzt Kaiser Neros, verbesserte die Rezeptur auf 64 untereinander zu mischende Bestandteile. Er fügte erstmals auch Schlangenfleisch bei und gab seitdem der Mischung den Namen Thyriak, angeblich nach der Schlange „tyrus" benannt. Wahrscheinlicher ist allerdings, dass der Name von „therion: das giftige, wilde Tier" stammt.

Die Rezepturen wandelten sich, weit über 100 verschiedene Rezepturen für Lebenselixiere sind aus dem Altertum überliefert, etliche enthalten über 100 Bestandteile. Alles, was zur damaligen Zeit zur Heilung beitragen konnte, schien im Lebenselixier vereinigt zu sein. In erster Linie befanden sich darin getrocknete Pflanzen wie Bibernelle, Engelwurz und Tausendgüldenkraut, aber auch Meerzwiebel, Baldrian, Zimtrinde, Ingwer und Safran; im Laufe der Zeit hatte sich aus dem Theriak ein Allheilmittel entwickelt. Und gerade weil viel Undeutbares hineingeschmuggelt wurde und Quacksalber und Marktschreier ihn auf Jahrmärkten feilboten, musste der Theriak im **Mittelalter** unter amtlicher und öffentlicher Aufsicht zubereitet werden, und nur einen solchen mit behördlichen Siegeln sollte man kaufen.

Der heute erhältliche Theriak wird nach der Vorschrift im Ergänzungsbuch zum DAB 6 von 1953 hergestellt und enthält in Xereswein und Honig vermengte Drogen. Dieser Theriak ist schwarzbraun und riecht würzig. Als Einzelgabe wird 1 g empfohlen.

Theriak ist bis heute Bestandteil des **Schwedenbitters**. Das Rezept soll ursprünglich auf einen schwedischen Arzt, Dr. Claus Samst, zurückgehen, der mit diesem Elixier „ad longam vitam" die Gesundheit der Soldaten zur Zeit des Dreißigjährigen Krieges stärkte.

Pflanzenphysiologie

Im Pflanzenreich dienen Bitterstoffe als Fraßschutz. In Wurzeln sind sie gehäuft zu finden, aber auch in Fruchtschalen und Blättern. Viele Pflanzen enthalten Bitterstoffe; es werden aber nur solche zu den Bitterstoffdrogen gerechnet, bei denen die Bitterwirkung im Vordergrund steht. Die anderen Inhaltsstoffe treten zugunsten der Bitterstoffe zurück.

Eigenschaften

Einziger Leitfaden dieser chemisch uneinheitlichen Stoffgruppe **ist der bittere Geschmack**.

Bitterstoffe sind in ihrer chemischen Struktur nicht einheitlich aufgebaut. Sie werden unterteilt in terpenoide (Mono-, Sesqui-, Di- und Triterpene) und nicht terpenoide Bitterstoffe. Viele liegen glykosidisch gebunden vor. Die meisten Bitterstoffe gehören zu den Monoterpenen inklusive der Iridoide (Aucubin im **Spitzwegerich**) und den Sesquiterpenen, oft mit Lactonstruktur (Cnicin in der **Artischocke**). Nicht terpenoide Bitterstoffe können Flavonoide (Naringin in der **Orange**) oder Zucker (Gentianose im **Enzian**) sein. Die terpenoiden Bitterstoffe können aufgrund der ähnlichen chemischen Struktur als „größere, wasserlösliche Geschwister" der ätherischen Öle angesehen werden.

Tab. 17.1 Bitterwerte

Heilpflanze	Bitterwert
Andorn	3000
Anguraté	300
Artischocke	Blätter: 10 000, Tinktur: 2600; Frischpflanzenpresssaft: 1800; Tee: 140
Benedicktenkraut	800
Bitterklee	3000 – 4000
Chinarinde	12 000
Condurangorinde	600
Enzian	10 000 – 30 000
Isländisches Moos	700
Löwenzahnwurzel mit Kraut	100
Orangenschalen	600
Pomeranzenschale	600 – 2500
Salbei	1000
Schafgarbenkraut	3000 – 5000
Tausendgüldenkraut	2000 – 3500
Teufelskrallenwurzel	5000 – 12 000
Wegwartenwurzel	800
Wermut	10 000 – 20 000

Vor allem unter den Korbblütlern und den Doldenblütlern gibt es viele Vertreter, die beide Inhaltsstoffguppen synthetisieren (Amara aromatica).

Trotz der Unterschiede im chemischen Aufbau ist die Wirkung der Bitterstoffe im Allgemeinen gleich, so dass sich die Zusammenfassung der Bitterstoffdrogen zu einer gemeinsamen Gruppe rechtfertigt.

Bitterwert

Bitterstoffe werden in enorm niedriger Dosierung wahrgenommen, allerdings ist eine bestimmte Mindestkonzentration Voraussetzung für eine Erregung der Geschmacksknospen (sensorischer Schwellenwert) am Zungengrund. Den höchsten Bitterwert hat das isolierte Iridoidesterglykosid Amarogentin des Enzians (1:58 Mill.), gefolgt vom Absinthin des Wermuts (1:13 Mill.).

Ein **Bitterwert** von 10 000 bedeutet zum Beispiel, dass ein Extrakt von 1 g Droge in 10 000 ml Wasser gerade noch bitter schmeckt. Starke Bitterstoffdrogen sind z. B. Enzian und Wermut, mittlere z. B. Schafgarbe und schwache Bitterstoffdrogen Wegwarte und Löwenzahn. Die Bitterwerte der wichtigsten Planzen sind in den Pflanzenporträts angegeben.

Die meisten Bitterstoffe sind **chemo- und thermolabil**. Bei falscher Zubereitung (längeres Kochen) und Lagern der Drogen (zu lange, nicht trocken genug) kann der Gehalt an Bitterstoffen und damit auch die Wirkung abnehmen.

Unterscheidung der Bittermittel

Es gibt verschiedene Bittermittel: solche, bei denen die allgemein tonisierende Bitterwirkung im Vordergrund steht (Amara tonica, pura oder simplex genannt), solche mit ätherischen Ölen (Amara aromatica), mit Scharfstoffen (Amara acria) und mit Schleimstoffen (Amara mucilaginosa).

- **Amara tonica:** Die **allgemein tonisierende** Bitterwirkung steht im Vordergrund.
  Pflanzen: **Enzian, Tausendgüldenkraut, Artischocke, Löwenzahn**.
- **Amara aromatica:** Die allgemein tonisierende Wirkung tritt zugunsten der lokalen Magenwirkung in den Hintergrund. Pflanzen mit ätherischen Ölen bewirken meist eine leichte Schleimhautreizung und damit eine verbesserte Durchblutung im oberen Verdauungstrakt. Dadurch kommt es zu einer schnelleren Resorption von Gasen und einem erleichterten Abgang von Darmgasen. Amara aromatica können zusätzlich spasmolytisch, beruhigend, karminativ, motilitätssteigernd, entzündungshemmend, cholagog, choleretisch, antimykotisch und antibakteriell wirken.
  Pflanzen: **Wermut, Engelwurz, Schafgarbe, Pomeranze**.
- **Amara acria:** Bitterstoffe mit Scharfstoffen haben einen feurigen Geschmack, regen Verdauungssekrete und Darmperistaltik an, wirken keimtötend und blähungswidrig. Die Scharfwirkung kommt durch eine Erregung der Thermo- und/oder der Schmerzrezeptoren auf der Schleimhaut zustande.
  Pflanzen: **Ingwer, Galgant, Gelbwurz**.
- **Amara mucilaginosa:** Diese Amara sind bitter und schleimhaltig. Sie fördern die Bindung von Magensäure und schleimhautreizenden Zersetzungsprodukten; ihr Schleim bietet Schutz für entzündete Magenschleimhäute.
  Pflanzen: **Isländisch Moos**.

Wirkungen und Anwendungen

Bitter ist die stärkste Geschmacksqualität, die wir kennen. Die Bitterstoffwirkung beginnt im Mund bei den Geschmacksnerven. Die Bittergeschmacksknospen sitzen am Zungengrund und erneuern sich alle 6 – 8 Tage. Die Empfindung „bitter" wird im Wahrnehmungszentrum der Großhirnrinde ausgelöst und ist an eine intakte Geschmackswahrnehmung gebunden.

Die Reaktionen des Körpers auf Bitterstoffe sind sehr individuell und hängen von der jeweiligen Speichelzusammensetzung ab, vom Alter, der Psyche, dem Gesundheitszustand, Temperament und anderen Faktoren. Bei Schwangeren, Rauchern, bei Medikamentenabusus und Stress ist die Empfindung für bitter stark herabgesetzt. Biertrinker werden den Bitterstoffen gegenüber in zunehmendem Maße unempfindlich und dadurch auch weniger zugänglich für eine Therapie. Erwachsene verfügen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren über 2000 Geschmacksknospen, Kinder besitzen wesentlich mehr. Das macht verständlich, weshalb Kinder sehr viel empfindlicher auf Bitterstoffe reagieren als Erwachsene. Im Alter nimmt die Anzahl der Geschmacksknospen und damit die Geschmacksempfindlichkeit zunehmend ab.

Bitterstoffe regen auf direktem (Nervus glossopharyngeus) und auf reflektorischem Weg (Nervus vagus über die Erregung der Geschmacksrezeptoren) die Verdauung an. Die Magenschleimhaut, das Speicheldrüsensystem und die gesamte Verdauungstätigkeit werden innerviert und die motorischen Leistungen des Magens und der Gallenblase verbessert. Häufig können Bitterstoffe auch die Wirkung anderer Stoffe durch eine verbesserte **Resorption** von Nährstoffen positiv beeinflussen.



Hinweise

- Wesentliche **Voraussetzung** für die Bitterstoffwirkung bei **Appetitlosigkeit** ist die Einnahme ca. ½ Stunde **vor** dem Essen, bei **Verdauungsstörungen** ½ Std. **nach** dem Essen. Die Sekretionszunahme beträgt ca. 25 – 30 %.
- Bitterstoffe sind **hitzeempfindlich**. Deshalb nur überbrühen, keinesfalls länger kochen. Kalte Zubereitungen sind bitterer und wirksamer (deshalb haben sich wohl Aperitifs und Digestifs seit Jahrhunderten so gut bewährt!).
- Die Bitterwirkung beginnt im Mund, also **nicht süßen** (außer mit Süßholz: Das macht das Bittere angenehm, verändert aber die Wirkung nicht) und erst einmal 1 – 2 Min. im Mund behalten!
- Bittermischungen sollten immer wieder geändert werden, weil nach 3 – 5 Wochen eine Gewöhnung an die Droge einsetzt und damit die Wirkung nachlässt.
- Bitterstoffe wirken **dosisabhängig**, die **individuelle Dosis** ist sehr unterschiedlich und kann nur selbst bestimmt werden: Wenig Bitterstoffe wirken stark **appetitanregend** bei Patienten mit Appetitlosigkeit und verminderter Magensaftsekretion (bei normalem Appetit und normaler Reflexsekretion ist keine zusätzliche Steigerung zu erwarten). Eine

höhere Dosis Bitterstoffe hat im Vergleich eine geringere Wirkung. Eine hohe Dosis Bitterstoffe zeigt keine Wirkung. Eine **Überdosis Bitterstoffe** bewirkt eine Verlangsamung der Verdauungstätigkeit.

Wirkungen auf den Magen und Darm

Bitterstoffe wirken **sekretionssteigernd**, zum einen durch die Anregung der Geschmacksrezeptoren für bitter (vagale Phase durch den Nervus vagus) und zum anderen auf humoralem Weg durch eine Freisetzung von Gastrin, nachdem die Bitterstoffe mit der Nahrung in den Magen gelangt sind (gastrische Phase). **Gastrin** stimuliert die Magenmotorik und die Produktion von Magensäure, Gallen- und Pankreassaft.



Hinweis

Weil die gastrische Phase unabhängig von der Geschmackswirkung verläuft, sind auch bei der Einnahme von festen, magenlöslichen Darreichungsformen verdauungsfördernde Effekte zu erwarten.

Die Magen-Darm-Peristaltik wird gesteigert, die Magen- und Darmmotilität ebenso wie der Tonus der Muskulatur erhöht (durch vermehrte Gastrinausschüttung) und die Magenentleerung beschleunigt. Es kommt zu einer Mehrdurchblutung der Magenschleimhaut und einer optimalen Vorbereitung für alle Verdauungsvorgänge eines gesunden Magens. Dies führt dazu, dass z. B. auch unphysiologische Bakterien (wie Helicobacter pylori) in ihrer Ausbreitung gehindert werden können.

Durch die Anregung der Belegzellen, die den **Intrinsic Factor** bilden, wird auch dessen Produktion gesteigert. Der Intrinsic Factor ist verantwortlich für die Resorption von **Vitamin B_{12}**, das seinerseits notwendig ist für die **Reifung der Erythrozyten**. In diesem Sinn unterstützen Bitterstoffe auch die Blutbildung.

Bitterstoffe senken den pH-Wert des Magens und sorgen so für eine verbesserte proteolytische Aktivität der Verdauungsenzyme, die einen niedrigen pH-Wert für ihre Funktion benötigen (pH-Optimum). Sie regen im menschlichen Körper die basophilen Drüsen des Verdauungstrakts und damit die **Basenbildung** an. Damit helfen sie, das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper zu regulieren, und wirken einer Übersäuerung des Körpers entgegen. Durch die im Körper geschaffenen Basenreserven können Säuren im Gewebe abgebaut und ausgeschieden werden. Das hat Einfluss auf zahlreiche Stoffwechselerkrankungen wie Gicht, Rheuma oder Hauterkrankungen.

Bitterstoffe unterstützen die Verdauung auch bei **Verstopfung** (durch Anregung der Gallensäfte); in diesem Fall sollten sie als eines der ersten Mittel verordnet werden. Zudem regen sie durch die Aktivierung der gesamten Verdauungssäfte eine geschädigte Darmschleimhaut dazu an, Stoffwechselrückstände auszuscheiden. In einer intakten Darmschleimhaut finden Viren, Pilze und Bakterien kein passendes Milieu – insofern wirkt eine Bitterstofftherapie bei einer **Darmsanierung** und **Candidatherapie** unterstützend und sollte immer begleitend verordnet werden! Insbesondere, weil ganz offensichtlich auch der Hunger auf Süßes gemildert wird.

Zusammenfassung

Bitterstoffe wirken auf Magen und Darm

- sekretionsfördernd (Speichel, Magensaft), appetitanregend, resorptionsfördernd,
- peristaltikanregend und die Magenentleerung beschleunigend,
- gastrinfreisetzend (2. Phase der Magensaftsekretion),
- blähungs-, gärungs- und fäulniswidrig,
- pH-Wert-optimierend (für die verbesserte Funktion der Verdauungsenzymatik).

und werden angewendet bei

- Appetitlosigkeit, Anorexie,
- Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen,
- Übelkeit, Erbrechen,
- Achylie (Verdauungssaftmangel), Magenbeschwerden durch Magenatonie (Magenschwäche) oder Magenptose (Magensenkung),
- Darmsanierung, Mykosetherapie,
- Obstipation,
- Eingeweidewürmern zur unterstützenden Therapie.

Resorptionsförderung

Bitterstoffe verstärken die Durchblutung im Verdauungstrakt, die Verdauungsschleimhäute schwellen an und füllen sich mit Lymphe. Das führt zu einer verbesserten Verdauungsqualität, einer verbesserten Resorption von Nahrungsbestandteilen und zu einer besseren Nahrungsausnutzung: Nährstoffe, fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) und Eisen (Fe III) werden besser resorbiert. Auch Aminosäuren werden besser aufgenommen, was zur Folge hat, dass Gärungsdyspepsien, Fäulnisprozesse und Blähungen weniger auftreten. Aufbau und Regeneration der Darmschleimhaut werden durch die erhöhte Präsenz von Blut und Lymphe unterstützt, Wärme wird freigesetzt und der gesamte **Energiestoffwechsel** angeregt. Die Durchwärmung fördert die Stoffwechselaktivität und regt den Appetit an. Die Folge ist eine **allgemeine Tonisierung** und Kräftigung.

Zusammenfassung

Bitterstoffe wirken
- resorptionsfördernd,
- wärmend,
- den Energiestoffwechsel anregend,
- allgemein tonisierend

und werden angewendet bei
- Verdauungsstörungen mit Mangelerscheinungen,
- Erschöpfungs- und Kältezuständen,
- allgemeiner Tonisierung.

Wirkungen auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

Bitterstoffe sind leber- und gallefunktionsfördernd. Das aktivierte Gastrin und die stimulierte Motorik des Magens und Dünndarms regen sekundär die Gallensaft- und Pankreassekretion an. Das hat choleretische (Stimulation der Gallesekretion), cholekinetische (Kontraktion der Gallenwege), cholagoge (gallenflussfördernd; wobei cholagog als Überbegriff verwendet wird für choleretisch und cholekinetisch) Auswirkungen und fördert die Verdauung von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten. Durch ihre cholagoge Wirkung sind Bittermittel leicht abführend.

Zusammenfassung

Bitterstoffe wirken
- cholagog, choleretisch, cholekinetisch, pankreassekretionsfördernd

und werden angewendet bei
- funktionellen Gallenblasen- und Gallenwegsstörungen sowie bei beginnendem Gallensteinleiden (als Adjuvans),
- Pankreasdyspepsie, Hepatopathie sowie
- Verdauungsförderung von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten,
- Anregung des Energiestoffwechsels,
- Verstopfung.

Unterstützung des Immunsystems und der Blutbildung

Bitterstoffe wirken immunstimulierend (Stimulierung des darmassoziierten unspezifischen Abwehrsystems) und werden daher auch bei banalen Infekten eingesetzt (**Enzian, Ingwer**). Bitterstoffe wirken durch die Anregung der Schweißdrüsen auch fiebersenkend und leiten die Wärme nach außen ab (**Chinarinde, Fieberklee**). Die indirekte Anregung der Schleimhaut über die Bitterstoffe fördert die **Expektoration**. Die **unspezifische Abwehr** des Körpers wird aktiviert durch die Vermehrung der Leukozyten und durch die vermehrte Bildung von Immunglobulin A. Die Peyer-Plaques im Dünndarm werden angeregt und lösen eine leichte Verdauungsleukozytose aus.

Bitterstoffe gelten v. a. als direkte Transmitter zum Immunsystem. Diskutiert werden auch immunologische Wirkungen im Zusammenhang mit dem sekretorischen Immunglobulin A.

Durch die Resorptionsförderung von Eisen und Vitamin B_{12} (mittels der verstärkten Bildung des Intrinsic Factor) wird die **Blutbildung angeregt**. Bei ständiger Müdigkeit und Antriebslosigkeit ist möglicherweise ein schlechtes Resorptionsvermögen des Magen-Darm-Bereichs die Ursache: Hier lohnt sich ein Versuch mit Bittermitteln!

Zusammenfassung

Bitterstoffe wirken
- blutbildungsunterstützend, sie regen die Erythropoese und die Resorption von Eisen an,
- anregend auf die Leukozytenbildung und die Peyer-Plaques im Dünndarm,
- verstärkend auf die Bildung von Intrinsic Factor (Resorption von Vitamin B_{12}),
- fiebersenkend (Anregung der Schweißdrüsen)

und werden angewendet bei
- Erkältungskrankheiten (vor allem bei fiebrigen),
- Schwächezuständen (als Tonika), vor allem nach banalen Infekten,
- Anämie (als Adjuvans) sowie
- allgemeiner Abwehrstärkung und
- Resistenzsteigerung (besonders in der Rekonvaleszenz).

Wirkungen auf das Vegetativum

Stärkung des Herzens und Tonisierung des Gesamtstoffwechsels

Nicht nur der Nervus vagus, auch der Sympathikus wird von Bitterstoffen angeregt. Das klingt erstaunlich, denn Parasympathikus und Sympathikus sind Gegenspieler – dennoch werden beide von Bitterstoffen stimuliert: Sie „schaukeln sich ein" im Sinne einer Harmonisierung. Vagotone Menschen bekommen mehr Antriebskraft, sympathikotone Menschen können besser entspannen. Das bringt ihnen mehr Erholung und Ruhe.

Bitterstoffe wirken positiv inotrop (Erhöhung der Kontraktionskraft des Herzens). Bei einem harmonisch ausgerichteten Sympathikus nimmt die Herzkraft zu. Die Kapillaren werden erweitert und der Gefäßtonus erhöht. Blut und Wärme werden im Körper besser verteilt und die Koronargefäße besser versorgt (**Schafgarbe** bei Angina pectoris, **Weißdorn**). Die Schlagfrequenz des Herzens nimmt ab, was sich vor allem in einer verbesserten Herztätigkeit zeigt. Das weiß der Volksmund, wenn er sagt: ***„Bitter ist gut für das Herz."***

Bitterstoffe **tonisieren**, d.h. sie steigern den Tonus der glatten Muskulatur, was sich letztendlich auch auf die Psyche auswirkt. Die vielfältigen Wirkungsrichtungen werden verständlich, wenn man sich vor Augen führt, wo überall im Körper glatte Muskulatur vorkommt: Verdauungstrakt, Gallenwege, exkretorischer Teil des Pankreas, Niere, Blase, Bronchialtrakt, HNO-Bereich, Blutgefäße, Uterus usw.

Zusammenfassung

Bitterstoffe wirken
- herzstärkend, durchblutungsfördernd,
- antriebs- und energiesteigernd, wärmend, stimmungsaufhellend

und werden angewendet
- unterstützend bei „Herzschwäche",
- bei chronisch kalten Händen und Füßen,
- bei Antriebsschwäche, allgemeinen Schwächezuständen, Konzentrationsstörungen,
- bei psychovegetativem Erschöpfungssyndrom, in der Rekonvaleszenz,
- bei Stimmungsschwankungen,
- im Alter.



Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Bei zu hohen Dosen können gegenteilige Effekte wie Sekretions- oder Appetithemmung auftreten, Übelkeit und Brechreiz; gelegentlich kommt es auch zu Kopfschmerzen. Bitterstoffe bewirken eine Tonisierung und eine Steigerung des Stoffwechsels und der Sekretion. Sie sind kontraindiziert vor allem bei
- Hyperazidität des Magens,
- Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni (bei einem Bitterwert über 10 000),
- Gallensteinen (bei hohem Bitterwert).

Bitterstoffe im „übertragenen Sinn"

Bitterstoffe machen „warm ums Herz" und eignen sich für Menschen, die ihre Spannkraft verloren haben, die lethargisch und antriebslos dem Leben gegenüber sind und kein Interesse an der Gegenwart haben. Bei „Null-Bock"-Stimmung, Mangel an Initiative, Zweifel an der eigenen Effektivität und Kraft tonisieren Bitterstoffe und können helfen, Herz und Geist wieder zusammenzufügen und die Willenskraft zu stärken. Bitterstoffe gelten als

„Mutmacher“, die helfen können, Depressionen zu mindern und bei Entscheidungsschwierigkeiten zu Klarheit und Standfestigkeit zu kommen.

Pflanzen mit Bitterstoffen

Gentianaceae, Enziangewächse (bitterste Gruppe)

- **Gelber Enzian** *Gentiana lutea* Gentianae radix
- **Tausendgüldenkraut, echtes** *Centaurium erythraea* Centaurii herba.

Asteraceae, Korbblütler

- **Artischocke** *Cynara cardunculus* Cynarae folium/-radix
- **Beifuß** *Artemisia vulgaris* Artemisiae herba
- **Benediktenkraut** *Cnicus benedictus* Cnici benedicti herba
- **Endivie**, **Zichorie** *Cichorium endivia*
- **Löwenzahn** *Taraxacum officinale* Taraxaci radix cum herba
- **Mariendistel** *Silybum marianum* Silybi marianae fructus
- **Schafgarbe** *Achillea millefolium* Millefolii herba/-flos
- **Wasserdost**, **Wasserhanf** *Eupatorium cannabinum, Eupatorium perfoliatum* Eupatorii herba
- **Wegwarte** *Cichorium intybus* Cichorii radix/-herba
- **Wermut** *Artemisia absinthium* Absinthii herba.

Pflanzen aus verschiedenen Familien

- **Andorn, weißer** *Marrubium vulgare* Marrubii herba ***Lamiaceae***
- **Anguraté** *Mentzelia fendleriana* Mentzelia cordifoliae stipites ***Loasaceae***
- **Bitterklee** *Menyanthes trifoliata* Menyanthidis folium ***Menyanthaceae***
- **Bittere Schleifenblume** *Iberis amara* Iberis amara totalis **Brassicaceae**
- **Chinarindenbaum** *Cinchona officinalis* Chinae calisayae cortex ***Rubiaceae***
- **Condurango** Andenwein *Marsdenia condurang*, Condurango cortex ***Asclepiadaceae***
- **Eberesche** Vogelbeere *Sorbus aucuparia* Sorbi fructus ***Rosaceae***
- **Engelwurz, echte** *Angelica archangelica* Angelicae radix ***Apiaceae***
- **Galgant** *Alpinia officinarum* Galangae rhizoma ***Zingiberaceae***
- **Gamander, Edel-** *Teucrium chamaedrys* Teucrii herba ***Lamiaceae***
- **Hanf** *Cannabis sativa* Cannabis indicae herba ***Cannabaceae***
- **Herzgespann** *Leonurus cardiaca* Leonuri cardiacae herba ***Lamiaceae***
- **Hopfen** *Humulus lupulus* Lupuli strobulus/-glandula ***Cannabaceae***
- **Ingwer** *Zingiber officinale* Zingiberis rhizoma ***Zingiberaceae***
- **Isländisch Moos** *Cetraria islandica* Cetrariae lichen ***Parmeliaceae***
- **Kalmus** *Acorus calamus* Calami rhizoma/-aetheroleum ***Acoraceae***
- **Orange** *Citrus sinensis* Aurantii dulcis flos ***Rutaceae***
- **Pomeranze** *Citrus aurantium* Aurantii fructus immaturus ***Rutaceae***
- **Teufelskralle, afrikanische** *Harpagophytum procumbens* Harpagophyti radix ***Pedaliaceae***
- **Weißdorn, zweigriffliger, eingriffliger** *Crataegus laevigata, monogyna* Crataegi flos/-fructus/-folium cum flore ***Rosaceae***.

17.4 Saponine



Praxis

Geben Sie zerkleinerte Efeublätter oder Rosskastanien in ein Glas mit Wasser und schütteln dieses kräftig: Rasch entwickelt sich ein richtiger Seifenschaum. Daran erkennt man die saponinhaltigen Inhaltsstoffe. Vielleicht haben Sie sich schon einmal gewundert, warum Feldsalat beim Waschen so schäumt? – Genau aus diesem Grund: Er enthält ebenfalls Saponine. Haben Sie auch schon einmal bemerkt, dass an einem regnerischen Herbsttag die Straße voller „Seifenschaum“ ist, wenn Lastwagen über herabgefallene Kastaniensamen gefahren sind? Das ist die Wirkung der Saponine, die reichlich in Rosskastanien enthalten sind (und durch Lastwagenreifen mit Regenwasser „in Lösung gebracht“ wurden).

Allgemeines und Geschichte

„Saponin“ leitet sich ab von lat. „sapo: Seife“, und sie wirken „wie Seife“ – sie reinigen. „Seifenstoffe“ galten früher als probate Reinigungsmittel. Mit

saponinhaltigen Seifenkrautwurzeln, Efeublättern oder Rosskastaniensamen wurde damals Wäsche gewaschen. Heute kommt die saponinhaltige Indische Waschnuss (Sapindus trifoliatus) bei uns in Mode.

Saponine setzen die Oberflächenspannung von Flüssigkeiten herab und ermöglichen so, dass sich bei Bewegung Wasser und Luft miteinander zu einer schäumenden Lösung mischen. Die dabei entstehende Blasenbildung führt zur Vergrößerung der Oberfläche und zu einer erhöhten Kontaktaufnahme verschiedener Stoffe miteinander. Aus diesem Grund verbessern sie die Aufnahme schlecht resorbierbarer Arzneimittel (Saponine selbst werden normalerweise nicht resorbiert!).

Eigenschaften

Saponine sind glykosidische Verbindungen. Man unterscheidet je nach ihrer Struktur bei den Aglykonen bzw. Geninen penta- oder tetrazyklische Triterpene, Steroidsapogenine und Steroidalkaloide, die mit Zuckern verbunden sind. Die Glykoside werden als Saponine bezeichnet. Die meisten Saponine gehören den Triterpensaponinen an. Anders als bei vielen Glykosiden, die erst nach Abspaltung des Zuckeranteils als Aglykon pharmazeutisch wirksam werden, bedingt bei den Saponinen gerade die Verbindung von hydrophilem Zucker und lipophilem Aglykon das Wirkprinzip. Durch die beiden gegensätzlichen Anteile in einem Molekül können sie „vermittelnd eingreifen" und an sich nicht mischbare Flüssigkeiten wie Wasser und Öl emulgieren (s. u.).

Saponine erhöhen die Grenzflächenaktivität. Sie bilden beim Schütteln in wässriger Lösung einen **seifenartigen Schaum**. Durch einen hydrophilen und einen lipophilen Anteil in ihrer Molekülstruktur sind sie in der Lage, die Oberflächenspannung im Wasser herabzusetzen. Sie besitzen die Fähigkeit, **fette und ätherische Öle** mit Wasser zu **emulgieren** und Suspensionen zu stabilisieren, und sie **erhöhen** aufgrund ihres hohen Dispergiervermögens die **Resorbierbarkeit** vieler Nahrungs- und Arzneimittel (der saponinhaltige Spinat z. B. erhöht die Kalziumaufnahme im Körper in hohem Maße; Digitalisglykoside werden bei Anwesenheit von Saponinen besser aufgenommen).

Die am weitesten verbreiteten Triterpensaponine sind selbst peroral schlecht resorbierbar (mit Ausnahmen wie Aescin aus der Rosskastanie!). Dies ermöglicht ihre Anwendung, obwohl sie je nach Struktur hämolytisch wirksam sind (s. u. Nebenwirkungen).

Saponine schmecken kratzig und bitter und steigern den Tränenfluss. Pulverisierte Saponindrogen sind typische „Niespulver" (z. B. schwarze Nieswurz). Sie verursachen Jucken und Niesreiz mit dem Gefühl, als ob sich alles Verhärtete lösen würde.

Saponine besitzen ausgeprägte fungizide, aber auch antivirale und bakteriostatische Eigenschaften, vermutlich der Grund für ihre weite Verbreitung im Pflanzenreich.

Wirkungen

Saponindrogen sind in ihrer Wirkung ausgesprochen vielfältig: expektorierend und schleimlösend, harn- und schweißtreibend, antiexsudativ, resorptionsfördernd und stoffwechselstimulierend, bakteriostatisch, antiviral, antimykotisch u. v. m.; sie sind noch lange nicht ausreichend erforscht.

In der Hauptsache wirken Saponine **expektorierend, sekretolytisch** und **sekretomotorisch**. Sie lösen den zähen Schleim in den Bronchien und verflüssigen ihn, so dass er besser abgehustet werden kann. Das geschieht durch eine Erhöhung der Oberflächenaktivität und Reizung der Magenschleimhaut, wodurch die Drüsensekretion angeregt wird. Es wird vermutet, dass die Nervenenden durch Saponine so stark erregt werden, dass eine Sekretbildung im Bronchialtrakt ausgelöst wird; man nennt Saponine deshalb auch **Reflexexpektoranzien** (die Reizungen der Nervenendigungen des Nervus vagus werden im Kerngebiet des Nervus vagus umgeschaltet und erreichen über sekretomotorische Bahnen die Schleimhaut der Trachea und der Bronchien). Zugleich wird die **Tätigkeit des Flimmerepithels** gesteigert. Die sekretomotorische Wirkung könnte man bei normaler Dosierung auch als einen abgeschwächten Brechreflex betrachten: Irritationen im oberen Verdauungstrakt werden reflektorisch mit der Sekretion eines dünnflüssigen Sekrets in Becherzellen und Bronchialdrüsen beantwortet. Saponine, die in niedriger bzw. in therapeutischer Dosierung expektorierende Effekte haben, wirken in höherer Dosierung emetisch (Efeu, Schlüsselblume, Königskerze, Senegawurzel, Seifenkraut, Süßholz). Die mit der

Magenschleimhautreizung verbundene Sekretionsanregung bewirkt reflektorisch (von der Magenschleimhaut über das Brechzentrum) die Anregung der **glatten Muskulatur** in den Bronchien (Nies- und Hustenreiz). Man sagt Saponinen eine verflüssigende Tendenz nach, die alten, zähen und „verhockten" Hustenschleim zur Auflösung bringt.

Saponine stimulieren die **Schweißdrüsen**, deshalb leisten sie bei grippalen Infekten und zur allgemeinen **Entgiftung über die Haut** zusätzliche wertvolle Dienste.

Sie wirken außerdem allgemein **sekretionsanregend, stoffwechselanregend**, appetitsteigernd und abführend. Diese Wirkung erstreckt sich auf Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse und auf die Nieren. Saponine entfalten ihre Wirkung reflektorisch in den bradytrophen Geweben (Bindegewebe, Gelenke), indem sie die Ablagerungen von Stoffwechselprodukten wieder verflüssigen und zur Ausscheidung bringen. Früher wurden Heilmittel, die eine fehlerhafte „Säftemischung" in Ordnung bringen können, ***„Antidyskratika"*** genannt und zur Blutreinigung, bei Haut- und Steinleiden oder bei Störungen des gesamten rheumatischen Formenkreises eingesetzt. Wer heute saponinreiche Wildkräutersalate (**Gänseblümchen, Schlüsselblume, Veilchen, Vogelmiere** u.a.) im Frühjahr genießt, steht damit in alter Tradition und „reinigt sein Blut".

Die **aquaretische** Wirkung der Saponine kommt auf osmotischem Weg zustande. Häufig sind an dieser Wirkung Flavone oder ätherische Öle mitbeteiligt (**Birke, Goldrute, Hauhechel, Königskerze, Schachtelhalm, Stiefmütterchen**).

Viele Saponine wirken auch **bakteriostatisch** und **antimykotisch**. Man führt diese Wirkung auf eine Komplexbildung mit den Sterinen zurück. Gute bakteriostatische Wirkung besitzen **Schlüsselblume, Efeu** und **Sarsaparille**.

Viele Saponine wirken **antiviral**; das ist seit langem bekannt, vor allem von den Triterpensaponinen (**Efeu, Süßholz**). Es scheint, dass vor allem frühe Ereignisse der Virusreplikation wie die Adsorption oder die Penetration der Viren in die Zelle gehemmt werden. Das Problem sind die meist nur geringe therapeutische Breite und die mangelnde enterale Resorption. Die Glycyrrhizinsäure von **Süßholz** z.B. wirkt antiviral, hemmt den Kortikoidabbau in der Leber und führt dadurch zu einem erhöhten Kortikoidspiegel im Blut, der die Entzündung hemmt. Glycyrrhizinsäure wird von den Leberzellen aufgenommen, nicht aber von den Blutzellen und unterliegt dem enterohepatischen Kreislauf (Erfahrungen liegen mit einer i.v.-applizierten Lösung vor, s. Kap. 22, S. 215).

Manche Saponine besitzen „Sonderwirkungen", die sich auf spezielle Struktureigentümlichkeiten der Aglykone beziehen. **Rosskastanien**- und **Mäusedorn**saponine zum Beispiel wirken **antiexsudativ**, also **ödemhemmend** und **venentonisierend**. Sie werden bei chronischer venöser Insuffizienz mit schweren Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen und Beinschwellungen eingesetzt. **Süßholz**saponine besitzen neben ihren antiviralen Eigenschaften ganz spezifische, nämlich **antiphlogistische, antiulzerogene** und glukokortikoidähnliche Wirkungen, **Ginseng**saponine **tonisieren** und stimulieren das Immunsystem. Einige Saponine wirken auch **schmerzstillend**, wobei der Wirkungsmechanismus noch nicht wissenschaftlich erklärt worden ist.

Zusammenfassung

Saponine wirken

- expektorierend, sekretolytisch und sekretomotorisch,
- in höherer (zu hoher) Dosierung emetisch,
- schweißtreibend und allgemein entgiftend,
- allgemein sekretionsanregend, stoffwechselanregend, appetitsteigernd und abführend,
- diuretisch.
- Viele Saponine wirken bakteriostatisch, antiviral und antimykotisch.
- Manche Saponine wirken antiexsudativ (ödemhemmend und venentonisierend), antiphlogistisch, antiulzerogen und glukokortikoidähnlich oder tonisierend und das Immunsystem stimulierend oder auch schmerzstillend.



Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Die hämolytisch wirkenden Saponine (Monodesmoside) werden normalerweise aus dem Magen-Darm-Trakt nicht bzw. nur schwer resorbiert. Allerdings können sie bei starker Überdo-

sierung, offenen Wunden, innerer Blutungsneigung oder Entzündungen im Bereich des Rachens oder der Verdauungsorgane vermehrt in die Blutbahn aufgenommen werden. Übelkeit, Erbrechen und Überreizungen der Schleimhäute sind dann zu erwarten. Im Vergiftungsfall oder bei einer entsprechenden chemischen Struktur kann die Oberflächenspannung der Erythrozyten so stark herabgesetzt werden, dass es zu einer **Hämolyse** kommt. Dabei bilden Saponine mit dem Cholesterin und Proteinen der Zellmembran stabile Komplexe, die die Zellmembran durchlässiger machen. Dadurch können Natriumionen und Wassermoleküle einströmen und das Hämoglobin tritt ins Blutplasma über.
Kontraindikationen: Entzündungen im Magen-Darm-Trakt, Colon irritabile, Reizmagen.

Anwendungen

- Erkältungskrankheiten, Bronchitiden (**Efeu, Schlüsselblume, Königskerze, Gänseblümchen, Süßholz, Seifenkraut**),
- Durchspülungstherapie bei Blasen-Nieren-Entzündungen (**Birke, Goldrute, Hauhechel**),
- Stoffwechselförderung, rheumatische Erkrankungen, Gicht (**Birke, Goldrute, Stiefmütterchen**),
- chronische venöse Insuffizienz (**Mäusedorn, Rosskastanie**),
- Magengeschwüre (**Süßholzwurzel**),
- Hautkrankheiten, Psoriasis (**Sarsaparillewurzel, Stiefmütterchen**),
- nachlassende Konzentrations- und Leistungsfähigkeit (**Ginseng**).
- Zur besseren Resorption anderer Inhaltsstoffe (auch saponinhaltige Nahrungspflanzen wie **Feldsalat, Spinat, Melde, Gänseblümchen, Hafer, Rüben, Mais, Spargel**).

Saponine im „übertragenen Sinn“

Saponine lösen Verhärtetes und schaffen Kontakt. So könnten Saponinpflanzenanwendungen Menschen, die sich innerlich verhärten, zurückziehen und neuen Kontakten aus dem Weg gehen helfen, sich von Altem abzulösen, „verkrustete“ Gefühlsstrukturen wieder zu beleben und neue Begegnungen einzugehen. Bei einer Frühjahrskur sind es vor allem die Saponinkräuter, die eine belebende und verjüngende Wirkung haben und helfen, Überflüssiges (Stoffwechselendprodukte) loszuwerden.

Pflanzen mit Saponinen

- **Birke** *Betula pendula* Betulae folium ***Betulaceae***
- **Braunwurz** *Scrophularia nodosa* Scrophulariae herba/-radix ***Scrophulariaceae***
- **Bruchkraut, kahles** *Hernaria glabra* Herniariae herba ***Illecebraceae***
- **Efeu** *Hedera helix* Hederae helicis folium ***Araliaceae***
- **Gänseblümchen** *Bellis perennis* Bellidis flos/-folium ***Asteraceae***
- **Goldrute** *Solidago virgaurea* Solidaginis herba ***Asteraceae***
- **Saat-Hafer** *Avena sativa* Avenae herba ***Poaceae***
- **Königskerze** *Verbascum densiflorum/-phlomoides* Verbasci flos ***Scrophulariaceae***
- **Mais** *Zea mays* Maydis stigmatum/ Maydis amylum ***Poaceae***
- **Mäusedorn, stacheliger** *Ruscus aculeatus* Rusci aculeati radix ***Ruscaceae***
- **Meerzwiebel, zweiblättrige** *Urginea maritima* Scillae bulbus ***Hyacinthaceae***
- **Quecke** *Agropyron repens* Graminis rhizoma ***Poaceae***
- **Rosskastanie** *Aesculus hippocastanum* Hippocastani semen ***Hippocastanaceae***
- **Waldsanikel** *Sanicula europaea* Saniculae herba/-radix ***Apiaceae***
- **Sarsaparille** *Smilax aristolochiafolia* Sarsaparillae radix ***Liliaceae***
- **Schlüsselblume, duftende** *Primula veris* Primulae radix/-flos ***Primulaceae***
- **Schwarzkümmel, echter** *Nigella sativa* Nigellae semen ***Ranunculaceae***
- **Seifenkraut** *Saponaria officinalis* Saponariae herba/rubrae radix ***Caryophyllaceae***
- **Sojabohne** *Glycine max* ***Fabaceae***
- **Spargel** *Asparagus officinalis* Asparagi rhizoma ***Asparagaceae***
- **Stiefmütterchen** *Viola tricolor* Violae tricoloris herba ***Violaceae***
- **Süßholz** *Glycyrrhiza glabra* Liquiritiae radix ***Fabaceae***
- **Veilchen, wohlriechendes** *Viola odorata* Violae odoratae herba ***Violaceae***
- **Vogelmiere** *Stellaria media* Stellariae mediae herba ***Caryophyllaceae***
- **Wundklee** *Anthyllis vulneraria* Anthyllidis vulnerariae flos ***Fabaceae.***

17.5 Herzwirksame Glykoside

Allgemeines

Herzglykoside sind vom chemischen Aufbau her **Steroidglykoside**, d. h., sie sind hormonähnlich und mit den Sterinen (Bausteine der Sexual- und Nebennierenrindenhormone, Gallensäuren) und Cholesterin verwandt. Namengebend für die herzwirksamen Glykoside, die auch als Digitalisglykoside bezeichnet werden, war der **Fingerhut**, Digitalis purpurea, dessen Blüte tatsächlich einem Fingerhut ähnelt.

Seit den Entdeckungen des britischen Arztes und Botanikers Withering (1741 – 1799) von 1778, der die Digitaliswirkung samt den Zeichen der Überdosierung beschrieben hat, hat sich viel verändert. Vor allem sind die Wirkstoffe isoliert und standardisiert worden, so dass die **Herzglykoside 1. Ordnung**, zu denen der **Fingerhut** gehört (14 Reinglykoside aus Digitalis und Strophantus) **nicht mehr zu den reinen Phytotherapeutika zählen**, weil sie inzwischen nur noch **synthetisch hergestellt** werden; sie sind **rezeptpflichtig**.

Bei den **Herzglykosiden 2. Ordnung**, den dem Fingerhut ähnlich wirkenden sog. Digitaloiden (vor allem **Adonisröschen, Maiglöckchen** und **Meerzwiebel**), beginnt jedoch der Wirkungsbereich der Phytotherapie. Sie dürfen allerdings nur als Fertigpräparate in sog. eingestellten Drogenpulvern (pulvis normatus DAB) verordnet werden; als Teezubereitung sind sie wegen der geringen therapeutischen Breite und aus toxikologischen Gründen nicht mehr vertretbar.

Eigenschaften

Herzwirksame Glykoside sind in den meisten Fällen eine Verbindung aus einem oder mehreren Zuckern mit einem Steroidderivat. Isoliert liegen sie als weiße kristalline Substanzen vor, geruchlos und von stark bitterem Geschmack. In Alkohol sind sie gut löslich, in Wasser dagegen weniger gut. Insgesamt sind mehr als 200 Verbindungen bekannt.

Wirkungen und Anwendungen

Die große Gruppe der Herzglykoside ist heute für die Herzinsuffizienztherapie eminent wichtig, vor allem bei der Linksherzinsuffizienz und beim „Altersherzen". Digitalisglykoside besitzen eine spezifische Wirkung auf die Dynamik und Rhythmik des insuffizienten Herzmuskels. Sie verbessern die Ökonomie der Herzarbeit und vermindern den Sauerstoffverbrauch des Myokards im Verhältnis zur Leistung: Kraft und Schnelligkeit der Systole werden gesteigert, die Diastole verlängert und vertieft und das Schlagvolumen erhöht, so dass eine optimale Ausnutzung der Kräfte erfolgen kann. Die Wirksamkeit ist schon nach wenigen Tagen spürbar.

Digitalisglykoside wirken

- **positiv inotrop,** d. h., sie steigern die (systolische) Kontraktionskraft des Herzens (bei gleichzeitigem Ansteigen des Schlagvolumens und Senkung des enddiastolischen Drucks). Dabei nimmt die in den Herzkammern verbleibende Restblutmenge ab und gleichzeitig vergrößert sich die diastolische Füllung des Herzens. Die positive Inotropie tritt nur am insuffizienten Herzen ein.
- **negativ chronotrop,** d. h., sie verringern/verlangsamen die Herzfrequenz. Das verbessert die Ökonomie des Herzens; der venöse Druck nimmt ab, wodurch auch der venöse Rückstau beseitigt wird und es zu einer gesteigerten Diurese kommt.
- **negativ dromotrop,** d. h., sie verlangsamen die Erregungsleitung zwischen Vorhof und Kammer.
- **positiv bathmotrop,** d. h., sie beschleunigen die Erregungsbildung, was sich bei Überdosierung nachteilig auswirken und zu Herzrhythmusstörungen (von ventrikulären Extrasystolen bis zum Kammerflimmern) führen kann. Dies ist die Ursache der wichtigsten unerwünschten Nebenwirkungen der Herzglykoside.
- Es gehört zur ärztlichen Kunst, die **exakte therapeutische Dosis** zu ermitteln, denn die voll wirksame Dosis liegt nahe an derjenigen, die Vergiftungserscheinungen hervorruft, d. h., die **therapeutische Breite** ist äußerst **gering.** Darum unterliegen die **reinen** isolierten bzw. synthetisch hergestellten Herzglykoside **Digoxin** und seine Derivate der **Verschreibungspflicht.** Von Heilpraktikern dürfen sie homöopathisch ab der D4 verordnet werden.

Zubereitungen aus den Gesamtpflanzen von Digitaloiddrogen (**Adonisröschen, Maiglöckchen** und **Meerzwiebel**) sind **nicht verschreibungspflichtig**, sie sind apothekenpflichtig und damit

auch für Heilpraktiker verordnungsfähig. Die digitalisähnlich wirkenden Digitaloide werden bei leichteren Formen der Herzinsuffizienz eingesetzt oder zur Erhaltung eines Zustands der Kompensation.

Interessanterweise reagiert der insuffiziente Herzmuskel im Gegensatz zum gesunden Herzmuskel mit einer gesteigerten Empfindlichkeit gegenüber Herzglykosiden.

Die einzelnen Herzglykoside unterscheiden sich quantitativ hinsichtlich ihrer Resorptions- und Abklingquote, der Kumulationsgefahr und der Latenzzeit bis zum Wirkungseintritt.

Anwendungen: Bei **Herzinsuffizienz** NYHA I–II, nach kardiologischer Begutachtung auch NYHA III, Altersherz.



Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Bei einer Digitalisüberdosierung kann es durch **Kumulation** (Anhäufung) zu einer ausgeprägten Bradykardie kommen, mit Extrasystolen und Bigeminus (Doppelpulsschlag). Kumulieren bedeutet hier, dass sich Digitalisglykoside anhäufen, weil sie weniger schnell ausgeschieden als aufgenommen werden. Eine Überdosierung kündigt sich an mit Übelkeit, Erbrechen, Farb- bzw. Gelbsehen und kann sich weiter entwickeln bis zum Vorhofflimmern, Herzblock oder gar Herzstillstand. Die toxischen Effekte führt man zurück auf die zelluläre Kaliumverarmung des Herzmuskels infolge einer Hemmung der Kaliumaufnahme.
Erst in letzter Zeit wurde (wieder) festgestellt, dass Gesamtextrakte aus den Pflanzen sehr viel besser verträglich sind als Monopräparate, und vermehrt wird synthetisches Digitalis oft durch Präparate mit Maiglöckchen (*Convallaria majalis*) und Meerzwiebel (*Scilla maritima*) ersetzt.
Kontraindikationen: Vorhof- und Kammertachykardie, Überleitungsstörungen, schwere ventrikuläre Extrasystolen, Elektrolytstörungen (Hypokaliämie, Hyperkalzämie). Gleichzeitige Therapie mit Digitalisglykosiden 1. Ordnung (wie Digitoxin).

Pflanzen mit Herzglykosiden

- **Adonisröschen** *Adonis vernalis* Adonidis herba ***Ranunculaceae***
- **Fingerhut**, **wolliger/roter** *Digitalis lanata/-purpurea* Digitalis lanatae folium/-purpureae folium ***Scrophulariaceae* (1. Ordnung!)**
- **Maiglöckchen** *Convallaria majalis* Convallariae herba ***Convallariaceae***
- **Meerzwiebel** *Urginea maritima* Scillae bulbus ***Hyacinthaceae.***

18

Alkaloide

Schon von jeher wurden rauscherzeugende Pflanzensäfte gewonnen, z. B. aus **Schlafmohn**, der „Traurigkeit und Zorn aus dem Herzen vertreibt“ (Homer). Überliefert ist aber auch der prophetische Rausch aufgrund von **Bilsenkraut** oder durch Dämpfe verglühender **Stechapfel**samen, die hypnotisch auf Andächtige in den Tempeln wirkten – nicht nur dies verdanken wir alkaloidhaltigen Pflanzen. Auch die berüchtigten „Hexensalben“, Relikte von Kulthandlungen einstiger Priesterinnen, wurden im Wesentlichen aus Alkaloiddrogen hergestellt: **Tollkirsche**, Bilsenkraut, Stechapfel u. v. m.

Geschichte

Krankheiten wurden früher als von Göttern verhängte Strafen empfunden. Pflanzenkundige Priesterinnen und Schamanen, als Vermittler zur Götterwelt zurate gezogen, nutzten mithilfe von Ritualen die heiligen, halluzinogenen Pflanzen, um daraus Wege zur Heilung zu erfahren. Halluzinogene Alkaloiddrogen spielten und spielen eine wichtige Rolle bei religiösen Zeremonien und schamanistischen Handlungen, um in andere Bewusstseinszustände zu gelangen und die gewohnten Grenzen der Wahrnehmung zu überschreiten. Pflanzen mit Alkaloiden bringen Heilung und Erkenntnis, Lust, Rausch und mystische Einsicht. Hexenmedizin und Schamanismus, tiefste Verehrung und Inquisition sind mit dem Begriff „Alkaloide“ verbunden. Das Zauberwort im **wissenden Umgang** mit diesen Pflanzen heißt **„Dosierung“**: *„In allen Dingen ist ein Gift, und es ist nichts ohne ein Gift. Es hängt allein von der Dosis ab, ob ein Gift ein Gift ist oder nicht*“, postulierte Paracelsus im 16. Jahrhundert. Der Unterschied zwischen Gift und Heilmittel, Genussmittel und Rauschgift liegt darin verborgen. Ein altes Sprichwort bestätigt das: *„Der größte Zauberer ist derjenige, der am besten die Geheimnisse der Pflanzenwelt kennt.*“

Morphin war das erste Alkaloid, das der Apotheker Fr. W. Sertürner 1805 isolierte. Er nannte die entdeckte Substanz Morphium, nach Morpheus, dem griechischen Gott des Schlafs. Es ist heute üblich, Alkaloiddrogen nach der Pflanze zu benennen, aus der sie gewonnen werden, z. B. „Papaverin“ von „papaver“, dem Mohn, oder nach ihrer Wirkung, wie bei „Narcotin“, was „narkoseerzeugend“ bedeutet.

Pflanzenphysiologie

Alkaloide sind im Pflanzenreich weit verbreitet. Sie werden in komplizierten Biosyntheseschritten hauptsächlich in den stoffwechselaktiven Teilen der Pflanzen, also in Blattspitzen, Blütentrieben oder Wurzeln gebildet. Von dort aus können sie in verschiedenste Pflanzenteile transportiert werden, in Blätter, Früchte, Samen oder in die Rinde. Bis heute sind über 12 000 Alkaloide im Pflanzenreich bekannt, sie sind aber auch in Tieren zu finden (Stinktier, Kröten, tropische Frösche, Feuersalamander, Tausendfüßler). Nur eine Pflanze mit einem Mindestgehalt von 0,01 % Alkaloiden kann noch als Alkaloidpflanze bezeichnet werden.

Die meisten Alkaloide sind neben ihrer Toxizität leicht flüchtig, verdunsten und halten damit andere Pflanzen fern, wie z. B. das Coniin des gefleckten **Schierlings**. Alkaloide dienen der Pflanze vorwiegend als Fraßschutz, ihr bitterer Geschmack hat Signalfunktion für die Räuber. Außerdem schützen sie vor Bakterien, Viren und Pilzen. Manche Alkaloide regen den Prozess des Blühens an und beschleunigen ihn. In wärmeren Gegenden sind Pflanzen alkaloidreicher. Einige Insekten nutzen die aufgenommenen Alkaloide als Vorstufe für die Biosynthese von Pheromonen.

In der Pflanze selbst dienen sie vermutlich dem Transport und der Speicherung von Stickstoff. Da die Alkaloidkonzentrationen in alternden Pflanzenteilen abnehmen, stellen Alkaloide wahrscheinlich keine Ausscheidungsprodukte des Pflanzenstoffwechsels dar wie bislang angenommen.

Eigenschaften

- Alkaloide sind meist kompliziert aufgebaute, niedermolekulare Stickstoffverbindungen, die eine spezifische physiologische Wirkung auf den menschlichen Organismus haben. Das Wort stammt aus dem Arabischen „al quali: kalzinierte Asche“ und bezeichnet alkalische bzw. alkaliähnliche, also (meist) **basisch reagierende Natursubstanzen, die Stickstoff enthalten**. Die meisten Alkaloide bilden mit Säuren gut wasserlösliche Salze, sind aber in basischem Wasser schlecht wasserlöslich (lipophil). Das unterschiedliche Lösungsverhalten wird zu ihrer Isolierung ausgenutzt. Alkaloide liegen in der Pflanze meist als wasserlösliche Salze organischer Pflanzensäuren vor; einige sind an Gerbstoffe gebunden.
- Man unterteilt Alkaloide in **Protalkaloide**, einfach aufgebaute Basen wie die biogenen Amine (Tyramin, Histamin, Cholin, Ephedrin oder Mescalin), in **Pseudoalkaloide**, deren N-Gehalt eher als zufälliges Merkmal anzusehen ist (Steroidalkaloide), und in **echte Alkaloide**, die den Stickstoff immer zyklisch gebunden enthalten. Aufgrund ihrer chemischen Struktur werden die Alkaloide weiter untergliedert, z. B. in Pyridinalkaloide (Nikotin im Tabak), Tropanalkaloide (Atropin in der Tollkirsche), Pyrrolizidinalkaloide (Tussilagin im Huflattich), Chinolizidinalkaloide (Cytisin im Besenginster) u. a.
- Aminosäuren, Eiweiße und Nukleinsäuren werden nicht zu den Alkaloiden gezählt, obwohl sie Stickstoff enthalten.
- Fast alle Alkaloide liegen isoliert in kristalliner Form vor und haben einen bitteren Geschmack. Nur ganz wenige gibt es in flüssiger Form, z. B. Coniin, Nicotin und Capsicain, die scharf schmecken und Brennen verursachen.
- Alkaloide zeichnen sich aus durch ihre spezielle Fähigkeit, mit Schwermetallen wie Quecksilber, Wismut oder Platin Komplexsalze zu bilden.
- **Pyrrolizidinalkaloide** sind spezifische Verbindungen, meist aus Korbblütler- und Raublattfamilien, die keine therapeutische Wirkung haben, aber giftige Stoffwechselprozesse bilden. Aus diesem Grund haben sich Anwendungsbegrenzungen ergeben, zum Beispiel **Beinwell**wurzel: nur äußerlich anwenden; **Huflattich**blätter: nur max. 6 Wochen pro Jahr anwenden.

Wirkungen

Alkaloide besitzen eine strukturelle Ähnlichkeit mit Neurotransmittern und wirken primär über das zentrale Nervensystem. Sie entfalten daneben ausgeprägte, vielschichtige Wirkungen auf Wahrnehmung und Bewusstsein und können hypnotische oder prophetische Wirkungen entfalten, die Menschen durch Halluzinationen alle Grenzen ihres Egos sprengen lassen oder diese bleibend verändern können (Psychose). Die Anziehungskraft dieser Pflanzen ist faszinierend, der ungekonnte Umgang/Missbrauch kann lebensgefährlich sein. Für Mensch und Tier sind Alkaloide wegen ihrer ausgeprägten Wirkung auf das Nervensystem giftig und zählen mit wenigen Ausnahmen zu den stark wirksamen Phytopharmaka mit ausgeprägten Nebenwirkungen. Sie werden therapeutisch fast ausschließlich als isolierte, genau dosierbare Reinsubstanzen eingesetzt. Viele von ihnen sind rezeptpflichtig oder unterliegen dem **Betäubungsmittelgesetz**, bei einigen besteht Suchtgefahr. Der ungemein starken Wirkung der Alkaloide auf die Psyche ist es zuzuschreiben, dass diese „mächtigen“ Pflanzen seit Urzeiten auf den Menschen eine erhebliche Faszination ausüben.

Ihre Anzahl ist ebenso groß wie die Breite der Wirkungen und Anwendungsbereiche: Aufgrund ihrer ähnlichen chemischen Struktur sind Alkaloide in der Lage, an Nervenzellen Rezeptoren zu besetzen, die ansonsten für Neurotransmitter bestimmt sind, weshalb sie hauptsächlich über das ZNS und das Vegetativum wirken. Deshalb können Vergiftungen sehr schnell dramatische Zustände erzeugen, die rasch zum Tod führen.

Beispiel Atropin: Das Alkaloid der Tollkirsche blockiert an den Synapsen die Rezeptoren für den Neurotransmitter Acetylcholin, der den Parasympathikus steuert, so dass die Reizweiterleitung zum Erliegen kommt. Dadurch wird die Sekretion der Verdauungs- und Schweißdrüsen gehemmt, es kommt zur Spasmolyse der Hohlorgane und der glatten Muskulatur von Galle, Blase, Blutgefäßen und Bronchien sowie zu einer indirekten sympathikotonen Wirkung wie Erweiterung der Pupillen und Beschleunigung der Herzfrequenz.

Die meisten Alkaloide passieren die Blut-Hirn-Schranke und die Plazentaschranke und treten in die Muttermilch über. Deshalb gilt hier besonders:



Vorsicht

bei therapeutischer Anwendung in der Schwangerschaft und bei stillenden Müttern!

Zum großen Teil sind Alkaloiddrogen angezeigt **bei akuten und heftigen Krankheitszuständen**, weniger bei chronischen Prozessen. Die meisten der Alkaloiddrogen finden sich in verdünnter und potenzierter Form als homöopathische Arzneimittel („Es hängt allein von der Dosis ab, ob ein Ding ein Gift ist oder nicht“) oder in gereinigter Form als spagyrische Arzneimittel.



Nebenwirkungen und Kontraindikationen

Akute Vergiftungen und Erste Hilfe
In der Regel ist das Vergiftungsbild ähnlich: Schwindel, Erbrechen, zum Teil heftiges Delirium mit Halluzinationen, Kreislaufkollaps. Meist ist zuerst Erregung spürbar, dann Lähmung, Bewusstlosigkeit, schließlich Atemlähmung.
Als Erste Hilfe ist **Tierkohle** bekannt, zusammen mit einem starken Abführmittel und einer starken Gerbstoffdroge (Gerbstoffdrogen und Vitamin C binden Alkaloide unlöslich). Bei akuten schweren Vergiftungen muss sofort und differenziert gehandelt werden; in diesen Fällen sind Giftnotrufzentralen und Kliniken zuständig! Die giftige Substanz möglichst zur Identifizierung bereithalten!

Die **bundeseinheitliche Rufnummer der Giftnotrufzentralen** in allen größeren Städten Deutschlands:

in **Deutschland**: Ortsvorwahl +19240
in der **Schweiz**: 0041-44-2515151
in **Österreich**: 0043-1-4064343.

Anwendungen

Nur wenige Fachleute wissen heutzutage noch um die richtige Dosierung von Alkaloiddrogen. Dazu gehören langjährige Erfahrungen und ein Wissen, das uns heute kaum noch zur Verfügung steht. In der Therapie bedürfen sie einer strengen Indikationsstellung; sie sind **rezeptpflichtig** und dürfen nur in der normierten Arzneibuchform unter Beachtung von Dosierung, Kontraindikation und Nebenwirkung ärztlich verordnet werden. Ansonsten sind sie hauptsächlich der Homöopathie und Spagyrik vorbehalten. Manche Pflanzen enthalten Alkaloide als Nebenwirkstoffe und können sich bei vorschriftsmäßigem Gebrauch zur (Selbst-)Medikation eignen (**Schöllkraut, Herzgespann**).

Pflanzen mit Alkaloiden

Solanaceae, Nachtschattengewächse

- **Alraune** *Mandragora officinarum* Mandragorae herba/-radix
- **Bilsenkraut** *Hyoscyamus niger* Hyoscami folium/-semen
- **Bittersüßer Nachtschatten** *Solanum dulcamara* Dulcamarae stipes
- **Glockenbilsenkraut, Tollkraut** *Scopolia carniolica* Scopoliae radix
- **Kartoffel** *Solanum tuberosum* Amylum solani
- **Paprika** *Capsicum frutescens* Capsici fructus acer
- **Pfeffer, spanischer** *Capsicum annuum* Capsici fructus
- **Stechapfel** *Datura stramonium* Stramonii folium/-semen
- **Tabak, virginischer** *Nicotiana tabacum* Nicotinae folium
- **Tollkirsche** *Atropa belladonna* Belladonnae folium/-radix
- **Tomate** *Lycopersicum esculentum*

Papaveraceae, Mohngewächse

- **Erdrauch, echter** *Fumaria officinalis* Fumariae herba
- **Schlafmohn** *Papaver somniferum* Papaveris immaturi fructus
- **Schöllkraut** *Chelidonium majus* Chelidonii herba/-radix

Ranunculaceae, Hahnenfußgewächse

- **Eisenhut, blauer** *Aconitum napellus* Aconiti tuber
- **Feld-Rittersporn** *Consolida regalis*, **hoher Rittersporn** *Delphinium elatum*
- **Nieswurz, schwarze** *Helleborus niger* Hellebori rhizoma.

Fabaceae, Schmetterlingsblütler

- **Besenginster** *Cytisus scoparius* Sarothamni scoparii herba
- **Bohne** *Phaseolus vulgaris* Phaseoli pericarpium
- **Geißraute** *Galega officinalis* Galegae herba

Alkaloidpflanzen aus unterschiedlichen Pflanzenfamilien

- **Berberitze, Sauerdorn** *Berberis vulgaris* Berberidis radicis cortex ***Berberidaceae***
- **Brechwurzel** *Psychotria ipecacuanha* Ipecacuanhae radix ***Rubiaceae***
- **Chinarindenbaum** *Cinchona pubescens* Cinchonae cortex ***Rubiaceae***
- **Coca** *Erythroxylum coca* Cocae folium ***Erythroxylaceae***
- **Kolanuss** *Cola acuminata* Colae semen ***Sterculiaceae***
- **Diptam, weißer** *Dictamnus albus* ***Rutaceae***
- **Eibe** *Taxus baccata* ***Taxaceae***
- **Guarana** *Paullinia cupana* Paulliniae semen ***Sapindaceae***
- **Herbstzeitlose** *Colchicum autumnale* Colchici semen ***Colchicaceae***
- **Immergrün** *Vinca minor* Vincae minoris folium ***Apocynaceae***
- **Kaffee** *Coffea arabica* Coffeae semen ***Rubiaceae***
- **Kakao** *Theobroma cacao* Cacao semen ***Sterculiaceae***
- **Madagaskar-Immergrün** *Catharanthus roseus* Catharanthi herba ***Apocynaceae***
- **Mahonie** *Mahonia aquifolium* Mahoniae cortex ***Berberidaceae***
- **Mate** *Ilex paraguariensis* Mate folium ***Aquifoliaceae***
- **Meerträubchen** *Ephedra sinica* Ephedrae herba ***Ephedraceae***
- **Pfeffer, schwarzer/weißer** *Piper nigrum* Piperis nigri/albi fructus ***Piperaceae***
- **Schlangenwurz** *Rauwolfia serpentina* Rauwolfiae radix ***Apocynaceae***
- **Schierling, gefleckter** *Conium maculatum* Conii herba ***Apiaceae***
- **Tee-Strauch** *Camellia sinensis* Theae folium ***Theaceae***
- **Weinraute** Ruta graveolens Rutae herba ***Rutaceae***

Pflanzen mit Pyrrolizidinalkaloiden (P.A.)

Boraginaceae, Raublattgewächse

- **Beinwell** *Symphytum officinale* Symphyti radix (P.A.)
- **Borretsch** *Borago officinalis* Boraginis herba/-oleum (P.A.)

Asteraceae, Korbblütler

- **Greiskraut (Fuchskreuzkraut)** *Senecio nemorensis* Senecionis fuchsii herba (P.A.)
- **Huflattich** *Tussilago farfara* Farfarae folium/-flos (P.A.)
- **Pestwurz** *Petasites hybridus* Petasitidis rhizoma (P.A.)

Pilze

- **Fliegenpilz** *Amanita muscaria*
- **Mutterkorn** *Claviceps purpurea* Secale cornutum

19

Scharfstoffe / Senföle

„Scharfstoffe“, das klingt fast kriegerisch, und in der Tat können solche scharfen Stoffe (auch Senfölglykoside genannt) einigen Bakterien gekonnt den Garaus machen! Was diese „Breitspektrumantibiotika“ noch alles bewirken, steht im Mittelpunkt dieses Kapitels.



Praxis

Probieren Sie es einmal aus: Meerrettich liegt ganz „unschuldig“ und harmlos als braunes dickes Wurzelstück im Küchenkorb; er duftet allenfalls zart beim Beschnuppern. Aber wenn die Wurzel gerieben wird, entfalten sich die Senföle schnell und intensiv und bewirken das scharfe, stechende Brennen in der Nase – typisch für Glykoside: Vom nichtflüchtigen Senfölglykosid wurde durch die Verletzung der Pflanze enzymatisch Zucker abgespalten und das flüchtige Senföl (Aglycon) damit aktiviert. (s. Kap. 15, S. 87)!

Allgemeines

Neben den medizinisch verwendeten Pflanzen (s.u.) zählen Kohlarten wie Rot-, Grün-, Rosen-, Blumen-, China- oder **Weißkohl, Kohlrabi, Brokkoli**, Kressearten wie **Radieschen, Gartenkresse**, aber auch Steckrüben, Raps u.v.m. zu den Senfölpflanzen. Mit ihren „sekundären Pflanzeninhaltsstoffen“, Glucosinolate genannt, kann man sich gesundessen!

Eigenschaften

Senföle sind Verbindungen schwefelhaltiger organischer Säuren, die sich als Vorstufen aus Aminosäuren (Phenylalanin, Tyrosin, Methionin u.a.) ableiten und vor allem in Gemüsen der Brassicaceae, aber auch in Alliumgewächsen vorkommen. Die Strukturvielfalt entsteht durch die Biosynthese aus Aminosäuren bzw. der unterschiedlichen Aminosäurenverteilung.

Biologisch wirksam sind nicht die Glucosinolate selbst (Senfölglykoside), die in der Pflanze an Glucose gebunden vorliegen, sondern erst die durch Enzyme (Myrosinase) gebildeten Abbauprodukte ergeben die eigentlich wirksamen Substanzen: Isothiozyanate (Senföle) und Thiozyanate. Senföle sind entweder scharf schmeckende, nichtflüchtige geruchlose Substanzen oder wasserdampfflüchtige und stechend riechende Verbindungen. Sie bilden sich immer dann, wenn die Zellen der Pflanze zerstört werden, also beim (Fr)Essen, Kleinschneiden, Reiben.

Glucosinolate sind nicht sehr hitzestabil, weil Kochen die Myrosinase partiell oder komplett inaktiviert. Deshalb sollten die „Gemüseglucosinolate“ vorwiegend roh genossen werden.



Hinweis

Mäßige Wärme fördert die Senfölabspaltung, Erhitzung über 45 °C hemmt bzw. verhindert sie. Letzteres ist besonders zu beachten bei der äußerlichen Anwendung von **Senfmehlauflagen** (s. Kap. 23.3.7, S. 304).

Pflanzenphysiologie

Pflanzen mit Senfölglykosiden gehören – mit Ausnahme der Kapuzinerkresse – der Kreuzblütlerfamilie an. Wegen des scharfen Geschmacks und ihrer antibiotischen Wirkung stehen sie bei der Pflanze selbst im Dienst der Verteidigung gegen Fraßfeinde und Mikroorganismen.

Wirkungen

Äußerlich

Senfölglykoside wirken **äußerlich angewendet** lokal gefäßerweiternd und hautreizend und werden als örtliche Hautreizmittel (**Rubefacientia: Senfmehlauflagen, Meerrettichkompresse**) verwendet. Sie dringen durch ihre Lipidlöslichkeit schnell in die Haut ein und lösen dort sofort Wärmegefühl und Hautrötungen, etwas später heftiges Brennen und Stechen, aus. Über die Head-Zonen werden die entsprechenden inneren Organe besser durchblutet und so in ihrer Funktion gestärkt/stimuliert. **Kohlauflagen** z. B. wirken als bewährtes, antibiotisch wirksames Antiphlogistikum bei Furunkeln oder Entzündungen.

Innerlich

Innerlich angewendet wirken Senfölglykoside antibakteriell. Senföle werden über Nieren und Lungen ausgeschieden, wo sie ihre antibiotische Wirkung entfalten. Die **antibiotisch** wirksame Substanz, das **Benzylsenföl** (Kapuzinerkresse), wirkt noch in einer Verdünnung von 1:50 000 antimikrobiell gegen Staphylokokken, Pseudomonas, Proteus sowie gegen Hautpilze. Es wird durch seine Lipidlöslichkeit schon in der Mundschleimhaut resorbiert; Resistenzen wurden nicht beobachtet. Das Wirkungsspektrum ist breit: grampositive und -negative Keime, Sproßpilze (Candida albicans), Rikettsien und Influenzaviren. Bereits der Verzehr von etwa 10 g Kapuziner- oder Gartenkresse oder Meerrettich verleiht dem Urin bakteriostatische Eigenschaften. Es handelt sich also um ein fantastisches **Breitspektrum-Antibiotikum**, das zusätzlich **immunologische Abwehrreaktionen stimuliert**.

Außerdem hemmen Glucosinolate die Entstehung von Krebs. Ihr **starkes antikarzinogenes Wirkprofil** zeigt sich laut Studien besonders effizient bei Lungentumoren, Kolon- sowie bei Ösophaguskarzinom. Die Sulforaphane von **Brokkoli**sprossen, die ein zusätzliches Schwefelatom enthalten, gelten als das potenteste Antikarzinogen. Als Erfolg versprechende Präventivmaßnahme sollte zu einer gesunden Ernährung der regelmäßige Verzehr roher Kohl- und Kressegemüse gehören.

Werden Senfölglykoside als Lebensmittel eingenommen, werden Sekretion und Motorik im **Verdauungssystem** gesteigert, also auch Appetit und Resorption. Über eine reflektorische Fernwirkung kann dabei die Atmung vertieft, die Herztätigkeit angeregt und der Blutdruck erhöht werden; die Thrombozytenzahl wird gesenkt und die Fibrinolyse aktiviert. Die örtliche Gefäßerweiterung kann sich z. B. in einer flushartigen Reaktion nach dem Genuss von zu viel Meerrettich zeigen.



Nebenwirkungen

Bei **sachgemäßer äußerlicher Anwendung ohne Nebenwirkungen**!
Bei zu hoher Konzentration oder zu langer Anwendung (länger als 5 bis max. 15 Min. **äußerlich**) kann es zu Haut- und Nervenschäden kommen mit unerträglich heftigen Schmerzen und irreversibler Schädigung des Gewebes bis zur Nekrose. Deshalb sollte während der Anwendung am Patienten immer eine betreuende Person anwesend sein! Auf die Nasen- und Augenschleimhäute wirken schon die Dämpfe stark reizend, daher die Augen bei der Anwendung schützen.
Bei **Überdosierung bei innerlicher Anwendung:** Magen-Darm-Beschwerden.
Kontraindikationen äußere Anwendung: Kinder unter 6 Jahren, Patienten mit Sensibilitätsstörungen bzw. Patienten im Koma.
Kontraindikationen innerliche Anwendung: Magen-Darm-Geschwüre.

Anwendungen

Innerlich als „pflanzliches Antibiotikum" und in der Ernährungstherapie zur Krebsprophylaxe. **Äußerlich** als **Kataplasma** oder **Auflage** zur Segmenttherapie bei rheumatischen Schmerzen, Bronchitis, Pneumonie, Pleuritis, Kopfschmerzen, Nasennebenhöhlenentzündungen und chronisch-degenerativen Gelenkerkrankungen. Senföle finden überall dort Anwendung, wo eine spontane und intensive Durchblutungsförderung erwünscht ist. Sie können sogar als Erste-Hilfe-Maßnahme bei Angina pectoris, Glaukom oder Kollaps angewendet werden. Senföle werden in Form eines **Fußbades** auch bei Erkältungen, asthmatischen Beschwerden und bei Kopfschmerzen eingesetzt.

Pflanzen mit Senfölen

- **Brunnenkresse** *Nasturtium officinale* Nasturtii herba ***Brassicaceae***
- **Kapuzinerkresse** *Tropaeolum majus* Tropaeoli herba ***Tropaeolaceae***
- **Meerrettich** *Armoracia rusticana* Armoraciae radix ***Brassicaceae***
- **Senf, schwarzer** *Brassica nigra* Sinapis nigrae semen, **Senf, weißer** *Sinapis alba* ***Brassicaceae***
- **Winter-Rettich, Schwarzrettich** *Raphanus sativus* Raphani radix ***Brassicaceae***.



Teil IV

Heilen mit Pflanzen

20 Darmerkrankungen

„Der Darm kann mit den Wurzeln einer Pflanze verglichen werden; an ihm entscheidet sich Gedeih und Verderb eines Organismus“ (Kempf). Die Bedeutung einer gesunden Darmflora und das Wechselspiel von Gefühlen und Magen-Darm-Störungen sind inzwischen bekannt. Im Bauch, im „Reich der Mitte“, liegt das Zentrum der Gefühle. Dort „flattern Schmetterlinge“, schlägt Ärger auf den Magen, und Anspannung drückt auf den Darm.
Die Phytotherapie spielt bei Darmerkrankungen eine große Rolle: in vielen Fällen genügt neben einer gesunden Ernährung und Lebensführung die alleinige Behandlung mit Pflanzen. Dieses Kapitel stellt Ihnen aus dem Strauß an Heilpflanzen eine Fülle an Therapieangeboten vor.

- Praxis-Einstieg: Eigenerfahrung der Gerbstoffwirkung (s. Kasten „Praxis“, Kap. 16.6, S. 97)
- Grundlagen der Gerbstoffe und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 16.6, S. 97)
- Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen und Blähungen
- Grundlagen der Anthranoide und Schleimstoffe (s. Kap. 16.7, S. 101 und Kap. 14, S. 82)
- Heilpflanzen bei Verstopfung
- Praxis-Rezept: Teezubereitungen (mit Gerbstoff- und Schleimdrogen) (s. Kap. 4, S. 31)

Einige Zitate mögen die Bedeutung unterstreichen, die dem Darm schon immer zugeschrieben wurde: *„Es ist der Bauch, für dessen Befriedigung die meisten Menschen arbeiten. Es ist aber auch der Bauch, der für die meisten Menschen Leiden bringt“ (Plinius). „Der Mensch ist so gesund wie seine Darmflora“* (Volksmund). *„Im Darm sitzt der Tod“* (Metschnikoff). *„Im Darm sitzt das Leben“* (Bühring). *„Der Mensch ist, was er isst“* (Volksmund).

Worte wie diese zeugen von der grundlegenden Wichtigkeit des Darms. Man spricht ihm mehr zu als Ausscheidungsfunktionen; das bezeugen auch Aussprüche wie „Ich halte mir den Bauch vor Lachen“ oder „Mein Bauch sagt mir …“. Ein Teil unseres Gehirns „sitzt im Darm“: Das so genannte „enterische Nervensystem“ besitzt die größte Ansammlung von Neuronen außerhalb des Gehirns und koordiniert u.a. die hochsensible Steuerung der erregenden oder hemmenden Nervenbotenstoffe. Es ist über Rückenmark und Nervus vagus mit dem Gehirn verbunden. Psychoaktive Stoffe wie Serotonin, Dopamin, Opiate o.Ä. werden vor allem aus dem „Darm- oder Bauchhirn“ ausgeschüttet; Serotonin zum Beispiel zu 95% und nur zu 5% aus dem Gehirn! Das Bauchhirn steuert den Verdauungsprozess, auf den der Kopf quasi keinen Einfluss ausübt, und das Bauchhirn alarmiert auch den Kopf, wenn es Gifte entdeckt hat, die via Erbrechen oder Durchfall zu eliminieren sind. Kein Wunder, dass viele Menschen mit dem Bauch denken und sich auf ihr Bauchgefühl verlassen (können!).

Mit seinen ca. 500 qm Fläche ist der Darm – im Vergleich zur Haut mit 2 qm und der Lunge mit ca. 100 qm – das größte Organ, das Grenzflächen-, Barrieren- und Kommunikationsfunktion besitzt. Er ist eine Art Tunnel, ca. 9 m lang und in Bezug auf die Ernährung „Außenwelt“, denn alles, was sich im Darm befindet, hat der Körper noch nicht zu seiner Verfügung. Der vom Magen anverdaute Nahrungsbrei gelangt zuerst in das „12-Fingerbreite“ Duodenum, den Zwölffingerdarm. Die zufließenden Enzyme von Galle und Bauchspeicheldrüse, die gemeinsam in der so genannten Vater-



Abb. 20.1a Blutwurz *Potentilla erecta*, die Pflanze mit dem höchsten Gerbstoffgehalt.



Abb. 20.1b Blutwurz *Potentilla erecta*, beim Anschneiden färbt sich die Wurzel blutrot.



Abb. 20.2 Heidelbeere *Vaccium myrtillus*, getrocknet als wohlschmeckende Medizin gegen Durchfall.



Abb. 20.3 Fenchel *Foeniculum vulgare*, beliebte Pflanze gegen Blähungen.



Abb. 20.4 Gänsefingerkraut *Potentilla anserina*, gegen Durchfall und Menstruationsschmerzen.



Abb. 20.5 Sennes *Senna alexandria*, stark wirkendes Abführmittel zur kurzfristigen Anwendung.



Abb. 20.6 Lein *Linum usitatissimum*, bewährtes Quellmittel gegen Verstopfung.

papille in das Duodenum einmünden, zerlegen den Nahrungsbrei in kleinere Nahrungsbestandteile. Im nächstfolgenden 5 m langen Dünndarm (Jejunum, Leerdarm und Ileum, Krummdarm) mit seiner durch mehrfach gefaltete Zotten riesigen Oberfläche findet die weitere Verdauung und Resorption (von Glukose, Aminosäuren, Fettsäuren und Verdauungssekreten) statt. Der 1,5 m lange Dickdarm (aufsteigender, querliegender und absteigender Colon) dickt den Nahrungsbrei ein (daher der Name) und resorbiert vor allem Flüssigkeit, Mineralsalze u. a. in die Blutbahn. Über den Mastdarm (Rectum) gelangt das, was „oben hineinkam" und nicht verwertet bzw. resorbiert wurde, „unten wieder hinaus". Aber der Darm ist mehr als ein Sammelrohr für Abfallprodukte.

Der Darm bildet eine der fünf großen Entgiftungsstationen im menschlichen Körper (neben Niere, Haut, Leber und Lunge) und scheidet neben Nahrungsresten auch Giftstoffe aus. Außerdem reguliert er das Volumen und die Elektrolytzusammensetzung des Stuhls und beeinflusst die Wasserausscheidung. Nicht zuletzt nimmt der Darm eine zentrale Stellung ein bei der Abwehr schädlicher Einflüsse, denn er ist das größte **Immunorgan** des Körpers. Im lymphatischen Gewebe des Dünndarms befinden sich die **Peyer-Plaques**: eine Anhäufung von Lymphfollikeln vor allem im Ileum als Bestandteil des Immunsystems. Dort findet die immunologische Prägung der B-Lymphozyten statt, das heißt, sie werden dort immunologisch kompetent gemacht. Die Stärke der Abwehrkraft, Gesundheit und Wohlbefinden hängen also von einem gesunden Darm mit einer ungestörten Funktion des darmeigenen Immunsystems ab!

Darmflora

Wichtigste Voraussetzung für einen **gesunden Darm** ist eine gesunde **Darmflora** (s. Kap. 29.2, S. 588). Der gesamte Verdauungstrakt ist von der Mundhöhle bis zum After von einer Mikroflora (Symbionten) besiedelt, aber im Dickdarm ist die Konzentration am höchsten. Sie überzieht das Schleimhautepithel wie ein Biofilm und stellt so eine primäre Barriere für pathogene Keime im Darmlumen dar. In Magen und Dünndarm finden sich anaerobe und aerobe Bakterien (vor allem Laktobazillen, Streptokokken, Enterobakterien), im Dickdarm leben mit 98 % überwiegend Anaerobier (Bifidus, Bacteroides, Enterobakterien, Enterokokken). Eine gesunde Dickdarmflora besteht aus 400 – 500 verschiedenen physiologischen Bakterienarten; etwa ⅓ des Stuhls besteht aus Symbionten. Besonders körperfreundliche Symbionten wie Lactobacillus gasseri und Bifidobacterium longum haben eine Schutzfunktion für die gesamte Darmflora. Im Normalfall ist die Besiedelung ein **stabiles Ökosystem**, das das Wachstum pathogener Keime zum einen durch die Bildung bakteriostatisch wirkender Substanzen und zum anderen durch Konkurrenz um Substrate verhindert, d. h. die nützlichen Keime überwiegen.

Die **Darmflora** stellt eine mechanische Barriere für Fremdstoffe und pathogene Keime dar und verhindert die Ausbreitung von schädlichen Bakterien und Pilzen im Darm sowie auch das Eindringen von Allergenen durch die Darmwand. Die Qualität der Dickdarmwand und der Darmflora bestimmt, ob und wie viele Schadstoffe in den Körper eindringen können. Sind sie geschädigt (durch Antibiotikaeinnahme, Bakterien, Viren, Pilze, Fehlernährung oder Nahrungsschadstoffe), ist auch der Barrieremechanismus beeinträchtigt, so dass Fremdstoffe (Gifte, Bakterientoxine, unvollständig aufgeschlüsselte Nahrungsbestandteile u. v. m.) aus dem Darm in den Körper eindringen können. Dann spricht man vom **Leaky-gut-Syndrom**, einem „leckenden, undichten" Darm. Er gilt als Mitverursacher für chronische Darmentzündungen und Dyspepsien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, Infektanfälligkeit oder Immunschwäche, Müdigkeit und Leistungsabfall, Entzündungen von Haut und Schleimhaut, Migräne oder depressiven Verstimmungen. Aufklärung bringt eine Stuhluntersuchung in spezialisierten Labors, die normalerweise dem Befund differenzierte Therapieempfehlungen beilegen. Zur Wiederherstellung der Barrierefunktion sind eine Darmreinigung vonnöten, der Aufbau der Darmflora (siehe Kap. 29.2, S. 588) und eine Ernährungstherapie.

Die Darmwand braucht die Energieversorgung durch die Darmflora, um ihre Funktionen erfüllen zu können, und die Darmbakterien brauchen ihrerseits das Milieu der Darmschleimhaut, um existieren zu können – eine echte **Symbiose** also. Ohne Bakterienflora sind Ausbildung und Steuerung des Immunsystems undenkbar; ein funktionierendes **Immunsystem** ist von einer intakten Darmflora abhängig. Die Darmflora beherbergt 75 % aller antikörperproduzierenden Zellen; sie bilden das **darmassoziierte lymphatische Ab-**

wehrsystem und sind zur Bildung sekretorischer Antikörper befähigt. Vermutlich stimulieren die Mikroorganismen ihrerseits auch das Immunsystem: Untersuchungen zeigten, dass eine Störung der Darmflora zur Abnahme der Aktivität zirkulierender natürlicher Killerzellen führt.[1]

Die Darmflora ist u. a. verantwortlich für Milchsäureschutzstoffe, für einige B-Vitamine und den Aufbau von Vitamin K, das für die Blutgerinnung wichtig ist. Außerdem baut sie Cholesterin und krebserregende Nitrosamine ab. Darmbakterien wandeln nichtessenzielle Aminosäuren durch den Einbau von Schwefel in essenzielle Aminosäuren um, und sie bauen Aminosäuren auf.

Verdauungsprobleme sind Spiegel unserer Gesellschaft: Fastfood, mangelnde Bewegung oder Stress, überhöhter Alkohol-, Tabak- oder Kaffeekonsum. Die zunehmende Zahl der Verdauungsstörungen macht sich auch volkswirtschaftlich bemerkbar: Abführmittel z. B. werden jährlich etwa 40 Millionen Mal in deutschen Apotheken verkauft, die Therapie funktioneller Darmstörungen kostet in Deutschland ca. 16 Millionen Euro pro Jahr! Ein **kranker Darm** ist oft Ausgangspunkt von Krankheiten im Körper.

Chronische Darmstörungen sind heute ein weitverbreitetes Leiden mit vielerlei Folgen: Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, schlechte Körperhaltung und -tonus, Ernährungsstörungen, Leberbelastungen und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, chronische Stoffwechselstörungen, Hauterkrankungen oder Präkanzerosen. Auch an seelischen Beschwerden wie z. B. Depressionen kann eine gestörte Darmfunktion mit beteiligt sein.

Darmerkrankungen sind ein dankbares Kapitel für die **Phytotherapie**; in vielen Fällen genügen eine gesunde Ernährung – vollwertig, regelmäßig und gut gekaut, verbunden mit genügend Flüssigkeit – und die alleinige Behandlung mit Pflanzen.

1 Müller B 2002.

20.1 Blähungen

Windiges

Ach, welch unverdienter Schmähung
ist ausgesetzt die arme Blähung!

Da sie, zwar schuldlos, sich nicht schickt,
lebt sie in tragischstem Konflikt.

Und zweifelnd zwischen Tun und Lassen
hat sie sich heimlich anzupassen

in einem Kampf, der voller Pein dem,
der gern kinder-stubenrein.

Wie glücklich doch der Grobe prahlt:
„Heraus, was keinen Zins bezahlt!“

Der Feine hat sich abzufinden,
er muss die Winde überwinden!

Eugen Roth: „Der Wunderdoktor“

Eine übermäßige Ansammlung von Gasen im Magen-Darm-Trakt, zum Teil mit Auftreibung des Bauches, wird **„Meteorismus“** genannt; ein vermehrter Abgang von Darmgasen **„Flatulenz“**. Die Behandlung dieser oft peinigenden Beschwerden ist zum einen eine Domäne der Phytotherapie und zum anderen genussvoll, denn blähungstreibende Mittel gehören zu den geschmackvollen Gewürzen.

Blähungen sind häufige Begleitsymptome einer gestörten Verdauung und quälender Beschwerden, die oft schamhaft verschwiegen werden, weil sie den Betroffenen peinlich sind. Die dabei entstehenden Darmgeräusche werden mühsam und unter Schmerzen unterdrückt, bis sie endlich auf dem stillen Örtchen ins Freie gelangen dürfen.

Diese vermehrt gebildeten „duftenden“, oft quälenden Winde können vielfältige Ursachen haben: blähende Speisen, Verdauungsstörungen (vor allem der Galle), Verstopfung, entzündliche Darmkrankheiten, bakterielle Fehlbesiedelung des Darmes, Nahrungsmittelallergien, Medikamente, Erkrankungen der Gallenblase (Cholezystopathien) oder Arterioskleroseerscheinungen im Abdomen bzw. an den Mesenterialgefäßen (in diesem Fall werden die Gase ungenügend resorbiert). Auch ein „chronischer Blinddarm“, das so genannte „Reizdarmsyndrom“ (s. u.) und Nabel- und Dreimonatskoliken der Kinder zeigen sich mit blähungsähnlichen Beschwerden.

Roemheld hat auf die Beziehung zwischen Meteorismus und Herzkranz- und anderen großen Gefäßen aufmerksam gemacht und schuf den Begriff des „gastro-kardialen Symptomenkomplexes“ bzw. **Roemheld-Syndrom**: Die Herzachse wird durch den Zwerchfellhochstand, der sich aufgrund der Ansammlung von Gasen im Darm hochwölbt, verschoben. Dadurch wird die Durchblutung des Herzens vermindert und es können Herzschmerzen entstehen. In diesem Fall sollte in der Therapie neben Karminativagaben auch das Herz unterstützt werden mit herzstärkendem **Weißdorn** und mit **Galgant**, der sich mit seiner blähungstreibenden und zugleich Herz-Kreislauf-entlastenden, gefäßerweiternden Wirkung bewährt hat.

Blähungen lindert die Phytotherapie mittels **Karminativa** (von lat. „carminare: reinigen“). Karminativa sind blähungstreibende Mittel, die eine Beseitigung von schmerzhaften Gasansammlungen in Magen und Darm bewirken. Zusätzlich wirken sie krampflösend und antimikrobiell, erleichtern das Aufstoßen nach der Nahrungsaufnahme und lösen ein wohltuendes inneres Wärmegefühl aus. Experimentelle Arbeiten haben gezeigt, dass die Magenschleimhaut vermehrt durchblutet und die Magenmuskulatur tonisiert wird und dass es innerhalb von 5–15 Min. nach Einnahme eines Karminativums zu Gas- oder Flüssigkeitsausstoßung aus dem Magen kommt. Es wird vermutet, dass die ätherischen Öle den Druck des Ösophagussphinkters (Speiseröhrenschließmuskels) herabsetzen; möglicherweise reflektorisch aufgrund einer Hyperämie der Kardia (Übergang von Speiseröhre zu Magen). Dadurch kommt es zu einem Druckausgleich zwischen Mageninnenraum und Speiseröhre, der zum Aufstoßen, aber auch zum Reflux führen kann. Ein anderes Erklärungsmodell weist darauf hin, dass es durch eine lokale Reizung der Magenschleimhaut zu einem Tonusanstieg bestimmter Magenanteile sowie zu einer Verstärkung der rhythmischen Kontraktionen kommen kann. Dies könnte das Aufstoßen von Luft aus dem Magen bedingen. Auch die spasmolytischen und antimikrobiellen Eigenschaften der Karminativa tragen zu ihrem günstigen Einfluss auf Meteorismus und Flatulenz bei.

Bei manchen infektiösen Darmerkrankungen und Gärungsdyspepsien können Karminativa Durchfall hemmen. Kinder scheinen auf Karminativa deutlicher zu reagieren als Erwachsene.

Die klassischen Karminativa sind gleichzeitig auch **Gewürze**: Kümmel, Fenchel und Anis. In der karminativen Wirkung ist **Kümmel** am stärksten und **Anis** am schwächsten (als Expectorans ist Anis am stärksten und Kümmel am schwächsten). **Fenchel** steht jeweils in der Mitte, er ist geschmacklich am beliebtesten.

Die Früchte werden in Teegemischen **„contusa“** verordnet, d.h. frisch zerdrückt oder zerquetscht. Die ätherischen Öle dieser Gewürze entfalten motilitätssteigernde und krampflösende Effekte, die neben der Drucksenkung des Ösophagussphinkters auch eine Entkrampfung des Zwölffinger- und Dickdarms nach sich ziehen. Für eine umfassende Therapie zählt man im weiteren Sinne auch **Dill**samen, **Engelwurz, Gelbwurz, Kamille, Koriander, Melisse, Pfefferminze** und **Zimt** zu den Karminativa, desgleichen **Bittermittel** wie **Beifuß, Enzian, Kalmus, Schafgarbe, Wermut** oder krampflösendes **Gänsefingerkraut** – sie eignen sich allesamt für individuelle Teemischungen.



Hinweis

Mineralwasserkonsum fördert Blähungen, deshalb einschränken!

20.1.1 Heilpflanzen gegen Blähungen: Karminativa

Das ist wichtig: Kümmel-, Fenchel- und Anisfrüchte, die wichtigsten Karminativa, unmittelbar vor der Verwendung anstoßen (contusa, gequetscht verordnen!). Das ätherische Öl befindet sich gut geschützt und aromasicher aufbewahrt in so genannten Sekreträumen innerhalb der Frucht und kann nur bei zerkleinerten bzw. angestoßenen Früchten in das Extraktionsmedium (Wasser, Ethanol) übergehen.

Anis

Pimpinella anisum

Anisi fructus (M)

Schon bei den Römern hielt Anis, der weiß blühende kleine Doldenblütler (Apiaceae) aus dem Orient Einzug in die gehobene Küche. Plinius der Ältere schreibt: „Er gibt dem Atem einen guten Geruch, dem Gesicht ein jugendliches Aussehen und erleichtert schwere Träume, wenn man ihn so über dem Kopfkissen aufhängt, dass der Schlafende ihn riecht." Anis findet sich in Vergils Anisplätzchen, in heutigen weihnachtlichen „Springerle" und in „geistigen Wässern" wie Raki, Ouzo oder Pastis.

Übrigens: **Sternanis** (Illicum verum) wächst in Ostasien auf einem immergrünen Baum der Magnolienfamilie. Die sternartigen Früchte sind jedoch in Inhalt und Wirkung dem Anis gleichzusetzen!

Inhaltsstoffe: 2–6 % ätherisches Öl (trans-Anethol), 2–3 % Estragol, fette Öle.

Wirkungen: Blähungswidrig, schwach krampflösend, antibakteriell (3,5 × stärker bakterizid als Phenol!), in experimenteller Studie antiviral (gegen Herpes-simplex-Virus Typ 1); steigert Speichel- und Magensaftsekretion. Auswurffördernd.

Indikationen: Blähungen (in der karminativen Wirkung schwächer als Kümmel), außerdem wichtiges Expectorans und Geschmackskorrigens. Bei **Mundtrockenheit** (vor allem bei älteren Leuten) ca. 5 Anisfrüchte zerkauen und noch ein Viertelstündchen im Mund behalten. Die vermehrt einsetzende Speichelsekretion hält oft noch Std. an, das ist manchmal schon bei Anisbonbons spürbar.

***Kommission E:** Innere Anwendung: dyspeptische Beschwerden. Innere und äußere Anwendung: Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate, Verdauungsschnäpse. Bei Verdauungsbeschwerden genügt auch kräftiges Würzen.

Tagesdosis: 3,0 g Droge. Bei äußerer Anwendung Zubereitungen mit 5–10 % ätherischem Öl, z. B. gelöst in Oliven- oder Erdnussöl.

Nebenwirkungen: Gelegentlich allergische Reaktionen von Haut, Atemwegen oder Magen-Darm-Trakt.

Gegenanzeigen: Allergie gegen Anis oder Anethol. **Hinweis:** Bei unsachgemäßer Lagerung des ätherischen Öls (nicht der Droge!) entsteht die östrogenartige Verbindung Photoanethol.

Präparate: Bäuchlein-Salbe Babynos (mit Kümmel).

Teezubereitung: ½ TL (2–3 g) frisch gequetschte Droge mit 150 ml heißem Wasser überbrühen, 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. 2 × tägl. 1 Tasse zu den Mahlzeiten warm trinken.

Fenchel, Süßer Fenchel und Bitterer Fenchel

Foeniculum vulgare Miller ssp. vulgare var. Dulce und var. Vulgare

Foeniculi fructus / -aetheroleum (M)

Fenchel ist ein bis 2 m hoher gelb blühender Doldenblütler (Apiaceae). Schon in den alten Hochkulturen in Ägypten, China und Arabien war er ein geschätztes Heilmittel. Im Jahr 838 n. Chr. beschrieb der junge Abt Walahfrid Strabo von der Insel Reichenau in seinem wunderbaren Gedichtband „Hortulus" den Fenchel:

„Auch die Ehre des Fenchels sei hier nicht verschwiegen; er hebt sich kräftig im Spross, und er strecket zur Seite die Arme der Zweige. Ziemlich süß von Geschmack und süßen Geruches desgleichen. Nützlich soll er den Augen, wenn Schatten sie trübend befallen, und sein Same, mit Milch einer Mutterziege getrunken, lockre, so sagt man, die Blähung des Magens und fördere lösend alsbald den zaudernden Gang der lange verstopfeten Verdauung. Ferner vertreibt die Wurzel des Fenchels, vermischt mit dem Weine, Trank des Lenaeus, und so genossen, den keuchenden Husten."

Fencheltee hat sich bis heute in der Kinderheilkunde bewährt, nicht nur, weil er die schmerzhaften Koliken lindern hilft, sondern weil er so gut schmeckt. Stillenden Müttern schenkt er mehr Milch und den Babys über die Muttermilch das Heilmittel gegen Blähungen.

Inhaltsstoffe: 4–5 % ätherisches Öl mit Anethol und Fenchon, max. 5 % Estragol, fettes Öl, Eiweiß, Flavonoide.

Wirkungen: Blähungshemmend, krampflösend, appetitanregend, Förderung der Magensekretion und der Magen-Darm-Motilität. Auswurffördernd, keimhemmend im Bronchialbereich, erhöht die Aktivität der Flimmerhärchen, schleimlösend.

Indikationen: Bei Blähungen, Säuglingsdyspepsie mit Durchfall (nur Fencheltee und Fasten). Als krampflösendes und blähungshemmendes Mittel insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern, bei leichten krampfartigen Magenbeschwerden, Völlegefühl. Als schleimlösendes Mittel bei Erkältungskrankheiten vor allem bei Kindern (Fenchelhonig), zur Appetitanregung (Aperitif) und als Geschmackskorrigens.

***Kommission E:** Dyspeptische Beschwerden wie leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl, Blähungen. Katarrhe der oberen Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Fenchelhonig, Fenchelsirup, Aperitif, Fertigpräparate.

Tagesdosis: Fenchelfrüchte: 5 – 7 g Droge. 10 – 20 g Fenchelsirup oder Fenchelhonig.

Nebenwirkungen: Für **Teezubereitungen** nicht bekannt. **Ätherisches Fenchelöl** kann bei äußerlicher Anwendung in Einzelfällen allergische Haut- oder Atemwegsreaktionen hervorrufen und sollte bei Schwangerschaft und für Säuglinge und Kleinkinder nicht angewendet werden. Reines ätherisches Fenchelöl ist mit seinem Gehalt an 50 – 70 % trans-Anethol und 2 – 5 % Estragol ins Gerede gekommen – aber die Nebenwirkungen treten nur bei falscher Lagerung (Lichteinfluss) auf, wobei sog. „Photoanethol“ entstehen kann. Allerdings verursacht nur reines Estragol in hohen Dosen Lebertumoren bei Mäusen, nicht einmal das reine ätherische Öl (geschweige denn die Droge!) – kein Grund also, dass Kinder keinen Fencheltee mehr trinken dürfen!

Gegenanzeigen: Für Teezubereitungen nicht bekannt.

Präparate: Kneipp Flatuol Tbl., Gastricholan-LTr. (mit Kamille und Pfefferminz), Pascopankreat Tbl. (mit Condurangorinde und Wermut).

Teezubereitung: 1 TL (2,5 g) frisch gequetschte Fenchelfrüchte (2,5 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 5 Min. bedeckt ziehen lassen. Mehrmals tägl. 1 – 2 Tassen trinken.

Koriander
Coriandrum sativum
Coriandri fructus (M)

(s. Kap. 29: Ausleitung, S. 585) **Korianderfrüchte** sind zwar schwächer karminativ als Kümmel oder Fenchel, sie besitzen aber einen angenehm aromatischen Geschmack und eignen sich bestens in Teemischungen. Ihre Heimat liegt im östlichen Mittelmeergebiet, dem Vorderen Orient und in Nordafrika. Koriander gehört zu den ältesten Gewürzen, schon vor 3 500 Jahren war er bei den Ägyptern beliebt. Dort nahm man die zerstoßenen Samen des Doldenblütlers (Apiaceae) bei Schlaflosigkeit, bei Verstopfung und auch als Aphrodisiakum. Im alten China glaubte man, dass der Verzehr von Koriandersamen Unsterblichkeit verleihe. Verzuckerter Koriander galt früher als eine Art Gewürz-Konfekt. Die hohen Herrschaften ließen ihn unters Volk streuen, wenn sie sich auf den Straßen ihrer Residenzstadt zeigten. Das wurde aber auf die Dauer zu teuer, und sie warfen später gleich aussehende Gipskügelchen unters Volk und noch später runde Papierblättchen – unser heutiges Konfetti. Übrigens: Die Früchte bitte nicht verwechseln mit den Blättern: **Koriandergrün** mag beileibe nicht jedermann, viele halten es für ein rechtes Stinkkraut mit wanzenartigem Geruch. Deshalb nannten die Griechen den Koriander nach „koris: die Wanze“.

Inhaltsstoffe: 1 – 2 % ätherische Öle, fettes Öl, Eiweiß, Kaffeesäurederivate, Vitamin C.

Wirkungen, Früchte: Appetitanregend, sekretionsfördernd, krampflösend und blähungswidrig. Das **Kraut** zur Ausleitung von Schwermetallen (s. Kap. 29, S. 585).

Indikationen: Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen. Gute Verdauungshilfe, wem Kümmel nicht schmeckt.

***Kommission E:** Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Gewürz. Bestandteil von „Lebenselixieren“ wie Melissengeist, Karthäuserlikör oder „Danziger Goldwasser“.

Tagesdosis: 3 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL (2,3 g) frisch zerstoßene Früchte mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 7 Min. ziehen lassen und abgießen.

Kümmel
Carum carvi
Carvi fructus (M)

Der feinfiedrige, weißrötlich blühende Kümmel gehört zu den Doldenblütlern (Apiaceae) und findet sich auf artenreichen Almwiesen. Den Kümmel erkennen Pflanzenfreunde am „Kümmelkreuz“: Das untere Paar Fiederblätter eines jeden Blattes steht weit entfernt vom nächsten, es sitzt am Blattstiel an, ist kreuzweise gestellt und sieht aus wie Nebenblätter. Kümmel ist ein uraltes Gewürz, das nachts böse Dämonen vertreiben sollte. Deshalb stellte man eine Schale mit Kümmel unter das Bett unruhiger Kinder. Wem Kümmel als ganzes Korn nicht schmeckt, kann Kümmelkörner in ein Säckchen gebunden mitkochen und anschließend entfernen, dann entfaltet sich zartes, verdauungsförderndes Kümmelaroma. Oder den Kümmel frisch und fein gemahlen zugeben, zu Brot, Gemüse, Kartoffel- und Kohlgerichten oder Quark. Andere bevorzugen eher geistige Getränke: Auch Kümmelschnaps vertreibt Blähungen – hier macht’s die Dosis.

Inhaltsstoffe: 3 – 7 % ätherisches Öl (Carvon, Limonen, Dihydrocarveol, Carveol), fettes Öl, Eiweiß, Gerbstoffe, Zucker, Flavonoide, Phenylcarbonsäuren (Kaffeesäure), Cumarine und Harze.

Wirkungen: Blähungstreibend (Kümmel gehört zu den stärksten Karminativa, stärker als Fenchel und Anis!), krampflösend, verdauungsfördernd, appetitanregend, durchblutungsfördernd (Magen-Darm-Schleimhaut) und keimhemmend. Außerdem mild auswurffördernd, desinfizierend und choleretisch. Für Kümmelöl ist eine beträchtliche **fungizide Wirkung** (vergleichsweise stärker als Nystatin) festgestellt worden.

Indikationen: Innerlich: Meteorismus, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen, leichte krampfartige Magen-Darm-Störungen und Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen. **Äußerlich:** Das ätherische Öl verdünnt in Pflanzenölen als durchblutungsförderndes und mild hautreizendes Einreibemittel oder zum Einreiben bei Nabelkoliken der Kinder (lokale Resorption über die Bauchhaut erwiesen).

***Kommission E:** Dyspeptische Beschwerden wie leichte, krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Blähungen und Völlegefühl.*

Darreichungsformen: Innerlich: Die Früchte frisch gemörsert als Tee, Aperitifs, Gewürz, Fertigpräparate. Kinder mögen **Kümmelmilch:** 1 TL Früchte / Tasse heißer Milch 10 Min. ziehen lassen. **Äußerlich:** als 3 – 10 %ige Kümmelöleinreibung.

Tagesdosis: 1,5 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Bei korrekter Dosierung nicht bekannt.

Präparate: Bäuchlein-Salbe Babynos (mit Anis), Carminativum Hetterich Tr. (mit Fenchel, Kamille, Kümmel, Pomeranzenschalen), Carum carvi Zäpfchen Weleda, Kneipp Flatuol Filmtbl. (mit Enzian, Fenchel, Pfefferminz).

Teezubereitung: 1 TL frisch gequetschte Droge (3,5 g) mit 150 ml siedendem Wasser überbrühen, 10 – 15 Min. abgedeckt ziehen lassen. 2 – 4 × tägl. eine Tasse warm zwischen den Mahlzeiten trinken.

Lavendel
Lavandula angustifolia
Lavandulae flos (M)

(s. Kap. 28, S. 536 und 21, S. 173) Lavendel ist wenig bekannt als Verdauungshilfe, dabei ist der schöne Lippenblütler (Lamiaceae) die einzige Droge, die ganz spezifisch eine positive Monographie für das Roemheld-Syndrom erhalten hat!

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Cumarine, Lamiaceengerbstoffe, Flavonoide, Phytosterole.

Wirkungen: Beruhigend, karminativ, gallefördernd.

Indikationen: Blähungen, Roemheld-Syndrom, funktionelle Oberbauchbeschwerden wie Reizdarm oder Reizmagen, Appetitlosigkeit, nervöse Darmbeschwerden, Koliken, Krämpfe, Unruhezustände.

Kommission E: *Innere Anwendung: Unruhezustände, Einschlafstörungen, funktionelle Oberbauchbeschwerden (nervöser Reizmagen, Roemheld-Syndrom, Meteorismus, nervöse Darmbeschwerden). Bäder: funktionelle Kreislaufstörungen.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Wein, Fertigpräparate.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Für die Droge nicht bekannt.

Präparate: Ceres Lavandula ⌀ (Alcea).

Teezubereitung: 1 – 2 TL (0,8 – 1,5 g Droge) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und 5 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Pfefferminze
Mentha x piperita
Menthae piperitae folium (M)

(s. Kap. 21, S. 173, 22, S. 215 und 28, S. 536) Pfefferminze gehört zu den Lippenblütlern (Lamiaceae) und duftet einfach unbeschreiblich frisch. In den alten und berühmten Kräuterbüchern ist die Pfefferminze nicht zu finden; wahrscheinlich entstand sie im 17. Jahrhundert als eine spontane Kreuzung aus drei verschiedenen Minzarten. Diesen „natürlichen Dreifach-Bastard“ entdeckte der Biologe John Ray 1696 in einem englischen Garten und nannte ihn wegen seines scharfen Geschmacks „Peppermint“. Der Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg hat die Pfefferminze zur Arzneipflanze des Jahres 2004 gewählt und würdigte damit eine Pflanze, die bis heute eine wichtige Rolle in der Heilkunde spielt und neben der Kamille die beliebteste Heilpflanze ist. Nach einer Sage von Ovid sind die vielen Minzenarten aus dem Leib der schönen Nymphe Mintha entstanden, der von Persephone aus Eifersucht in 1 000 Stücke zerrissen wurde. Die Pfefferminze war schon seit Urzeiten hoch geschätzt: In biblischen Zeiten galt sie als Zahlungsmittel; die Ägypterinnen brachten auf einem Lager aus heilsamer Minze ihre Kinder zur Welt.

So gern Pfefferminztee getrunken wird, er sollte kein Dauerteegetränk sein! Menthol stimuliert die Bildung von Magensäure und kann bei Überdosierung zu Magenschmerzen führen. Ersatzweise kann dann die **Krause Minze** getrunken werden, die weniger scharf ist und anstelle von Menthol Carvon enthält.

Inhaltsstoffe: 0,5 – 4 % ätherisches Öl (Hauptbestandteil: Menthol 35 – 50 %), Flavonoide und bis 4,5 % Lamiaceengerbstoffe.

Wirkungen: Blähungswidrig, krampflösend, schmerzlindernd, verdauungsfördernd, gallenflussfördernd, gärungswidrig und antiseptisch. Wirkt als bewährtes Karminativum, indem sie den Tonus des unteren Ösophagussphinkters senkt und somit den Abgang aufgestauter Luft erleichtert. Beschleunigt die Magenentleerung, regt den Appetit an und wird in der Erfahrungsheilkunde als brechreizlinderndes Mittel eingesetzt.

Indikationen: Tee bei Blähungen, Übelkeit, Brechreiz, krampfartigen Magenbeschwerden und Gallenleiden. Blätter und ätherisches Öl als Geruchs- und Geschmackskorrigens für Arznei- und Körperpflegemittel.

Kommission E: *Krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie der Gallenblase und -wege.*

Darreichungsformen: Tee, Likör, Fertigpräparate, ätherisches Öl (als dünndarmlösliche Kapsel zur Langzeitanwendung geeignet).

Tagesdosis: 3 – 6 g Droge, 5 – 15 g Tinktur.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Blätter: bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache. **Hinweise:** Bei chronischen Magenbeschwerden ist von einem Dauergebrauch von Pfefferminzzubereitungen abzuraten. Vorsicht bei Gastritis, denn Pfefferminze ist ein Säurelocker. Abends keinen Pfefferminztee trinken, weil das den Magenpförtner entkrampft; dadurch kann die Magensäure vermehrt austreten.

Ätherisches Öl: Nicht bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündungen oder schweren Leberschäden; pfefferminzölhaltige Zubereitungen nicht bei Säuglingen und Kleinkindern.

Präparate: Carminativum Hetterich Tr. (mit Fenchel, Kamille, Kümmel, Pomeranzenschalen), Flatuol Kneipp Filmtbl. (mit Enzian, Fenchel, Pfefferminz), Medacalm Hartkapseln (äth. Pfefferminzöl), Pascoventral (mit Kamille, Fenchel), Rowachol Digestiv Kaudrg. (mit Menthol u. a. äth. Ölen).

Teezubereitung: 1 TL (1 g) Droge mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen, bedeckt 10 Min. ziehen lassen. 3 – 4 × tägl. 1 Tasse.

20.2 Durchfallerkrankungen (Diarrhöe)

Arzneidrogen können bei Durchfallerkrankungen vielfältig eingesetzt werden, von der „Küchenapotheke“ wie Apfel, Möhre oder Schwarztee bis zu spezifischen und adjuvanten Drogen. Bei subakuten und unspezifischen Durchfallerkrankungen, bei Säuglingsdyspepsie und bei chronischen Formen der funktionellen Diarrhöe genügen **Phytotherapeutika** als alleinige symptomatische Therapie; bei chronisch entzündlichen Diarrhöen werden Arzneidrogen adjuvant eingesetzt. Nur bei schweren bakteriellen Darminfektionen sind Antibiotika das Mittel der Wahl. Bei infektiösen Durchfällen oder bei einer Lebensmittelvergiftung setzt man Phytotherapeutika begleitend ein.

„Durchfall“ bedeutet eine Zunahme der täglichen Stuhlfrequenz auf mehr als 3 × mit verkürzter Kolontransitzeit, verminderter Stuhlkonsistenz und vermehrter Stuhlmenge. Der damit verbundene Anstieg des Flüssigkeitsgehalts des Stuhls, der eine breiigen bis wässrige Konsistenz erhält, bis zum reinen „Wasserdurchfall“, geht mit einem deutlichen Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust im Körper einher, der besonders bei Säuglingen, aber auch bei älteren Menschen bedrohlich ist – sowie einer Störung im Säure-Basen-Haushalt.

Durchfälle sind meist begleitet von Übelkeit, Erbrechen oder Darmkrämpfen bis hin zu Darmkoliken. Sie sind häufig Leitsymptom bakterieller / viraler Infektionskrankheiten oder funktioneller Darmstörungen, und sie kommen häufig vor: In Deutschland zählt man pro Jahr ca. 40 Millionen Episoden von Durchfallerkrankungen!

Ursachen

Infektionen mit Viren oder Bakterien (meist Salmonellen, Campylobacter oder Kolibakterien) können die Ursache sein sowie Bakterientoxine (durch verdorbene Lebensmittel), Störungen der Bauchspeicheldrüse, Medikamente (Abführmittel!), psychische Einflüsse, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Malabsorption, Zöliakie (Gluten-[Getreideeiweiß] Unverträglichkeit), hormoneller Art oder Tumoren sein.

Blutige Durchfälle oder solche, die länger als 3 – 4 Tage andauern, müssen dringend diagnostisch abgeklärt werden, ebenso eine plötzliche Änderung des normalen „Stuhlverhaltens“!

Zu schnell und intensiv sollten Durchfälle bei infektiösen Prozessen nicht gehemmt werden, um die erforderlichen Ausscheidungs- und Selbstreinigungsmechanismen nicht vorschnell zu unterbinden.

Naturheilkunde

Je nach Ursache und Beschwerdebild werden Durchfälle behandelt mit:

Quellstoffen und **Schleimdrogen** (Flohsamen, Leinsamen, Karottensuppe), die Bakterientoxine und Gifte adsorbieren, überschüssige Flüssigkeit binden und die Schleimhäute vor Reizungen schützen. Sie werden vom Körper selbst nicht resorbiert und als Komplex gebunden ausgeschieden.

Pektinen: (in fein geriebenen Äpfeln); diese schützen die Schleimhäute, adsorbieren Gifte und Krankheitskeime und hemmen eine abnorme Darmflora sowie das Wachstum krank machender Keime im Darm. Außerdem sorgt Pektin für eine naturgemäße Eindickung des Darminhalts und trägt damit zur Normalisierung der Verdauung bei. Als Fertigarznei: „Diarrhöesan" (Apfelpektin, Kamille), „Aplona" (getrocknetes Apfelpulver).

Gerbstoffdrogen, die adstringierend, sekretions- und keimhemmend wirken. Sie dichten die Oberfläche der Darmschleimhaut ab und erschweren dadurch die Resorption toxischer Substanzen und pathogener Keime: Blutwurz, Brombeer-, Himbeerblätter, Schwarztee, Heidelbeerfrüchte u.v.m. Gerbstoffdrogen mit einer verzögerten Gerbstofffreisetzung in tieferen Darmabschnitten (Blutwurz) bewirken eine Abdichtung der Darmschleimhaut und somit ein Nachlassen des Durchfalls. (Übrigens: Auch Rotwein – alter Bordeaux – wirkt [im richtigen Maß!], durch seine Gerbstoffe gegen Durchfall und außerdem desinfizierend.)

Adsorbenzien (Kaffeekohle oder Heilerde wie „Luvos Ultra" für den inneren Gebrauch), die mit ihrer stark vergrößerten Oberfläche und einem hohen Adsorptionsvermögen Gifte, Gärungsprodukte und Bakterienabbauprodukte binden und ausscheiden. Allerdings binden sie auch Enzyme, Vitamine und Arzneistoffe; deswegen sollten sie nur kurzfristig (ca. 1 Woche) angewendet werden.

Antiphlogistika, die die Entzündung hemmen (Kamille).

Mikrobiologischen Präparaten, die nach dem akuten Geschehen für die Wiederherstellung der physiologischen Darmflora sorgen (Naturjoghurt, Hylak N, Mutaflor, Perenterol).

Bei allen Durchfällen muss, unabhängig von der Genese, auf eine **ausreichende Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr** geachtet werden. Starke Flüssigkeitsverluste müssen durch die Zufuhr von Mineralsalz- und Zuckerlösung ausgeglichen werden (Zuckerzusatz verbessert den Transport von Mineralien und Flüssigkeit ins Blut), zum Beispiel mit **Elektrolytlösungen** (Präparate wie Elotrans Plv. bzw. für Kinder: Oralpädon-240 Plv.) oder einer Teemischung aus 1 l Wasser mit 1 EL Pfefferminzblättern oder Kamillenblüten und 1 EL Fenchelsamen, zusammen mit 1 TL Kochsalz und 2–10 EL Traubenzucker (Glukose). Die WHO empfiehlt folgende Rezeptur: auf 1 l Wasser 20 g Glucose, 3,5 g Natriumchlorid (Kochsalz), 2,5 g Natriumhydrogenkarbonat (Natron) und 1,5 g Kaliumchlorid. Im Akutfall sind 10 Min. lang gezogener Schwarz- oder Grüntee mit etwas Traubenzucker und einer Prise Salz schnell gerichtet.

Kleinere Kinder und **Säuglinge** können durch den hohen Flüssigkeits- und Mineralienverlust in kritische Situationen kommen. Weisen sie deutliche Zeichen der Austrocknung auf (stehende Hautfalte, eingesunkene Fontanelle, starke Teilnahmslosigkeit), müssen sie zur Flüssigkeitsergänzung in die Klinik. Säuglinge sollten pro Tag 150 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht zu sich nehmen, Erwachsene ca. 30 ml pro kg. Trinken Säuglinge zu wenig, haben sich Einläufe mit warmem Tee bewährt.

Bei Durchfall ist es ratsam, **Diät** einzuhalten: scharfe Speisen, Gewürze, Kaffee und Rohkost meiden und viel Flüssigkeit trinken. Nach 1–2 Tagen **Teefasten** schrittweise und behutsam mit Aufbaunahrung beginnen: geriebene Äpfel, pürierte Bananen, gekochte pürierte Möhren mit Salz und Reis-, Hafer- oder Weizenschleimsuppe, Kartoffelsuppe, Zwieback. Karotten eignen sich besonders als Diätkost und sind geeignet für Säuglinge ab 6 Monaten.

Die Empfehlung, im Akutfall Cola zu trinken, ist überholt. Cola enthält Saccharose anstelle des benötigten Monosaccharids Glukose und zudem darmreizende Phosphor- und Kohlensäure sowie Koffein, das die Darmperistaltik anregt.

Bei entzündlich bedingten chronischen Durchfallerkrankungen wie **Morbus Crohn** und **Colitis ulcerosa** sind Phytotherapeutika zur begleitenden Therapie geeignet. Eine feucht-warme Bauchauflage wirkt in jedem Fall entkrampfend und wohltuend.

20.2.1 Akuter Durchfall

Ursachen

Meist sind Infektionen durch Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze, Vergiftungen oder Antibiotikagaben die Ursache für akute Diarrhöen. Sie können aber auch psychischer Art sein, z. B. wenn sich jemand „vor Angst in die Hosen macht" – oder durch Ernährungsfehler bedingt. Ein kurzfristiger akuter Durchfall kann im besten Falle wie eine spontane „Darmreinigung" wirken und hört von allein auf.

Die **symptomatische Behandlung** von Durchfällen erfolgt in der Regel durch adstringierende **Gerbstoffdrogen**, durch entzündungshemmende **Schleimstoff- bzw. ätherische Öldrogen** sowie durch Adsorption von Giftstoffen und Eindickung des Speisebreis mittels **Quellstoffen**.



Vorsicht

Kommen hohes Fieber, Schüttelfrost, blutige Durchfälle oder eine Abwehrspannung des Bauchs als Zeichen einer systemischen Beteiligung hinzu, ist eine unverzügliche Abklärung notwendig!

Die so genannte **Reisediarrhöe** ist, neben ungewohnten Ernährungsfaktoren, meist durch Viren oder Bakterien bedingt, in der Regel durch kontaminierte Nahrungsmittel oder Wasser (Eiswürfel!) in Ländern mit niedrigem hygienischem Standard. Um sich auf Reisen vor „Montezumas Rache" zu schützen, sollte man von vornherein die Empfehlung der Engländer beherzigen: „Cook it, peel it, or forget it" (entweder kochen, schälen oder weglassen), desgleichen kein (Eis-)Wasser (außer abgekochtem Wasser), keine Joghurtgetränke, Lassi, Fruchtsäfte, kein rohes Gemüse oder ungeschälte Früchte oder Speiseeis zu sich nehmen.

Bei großer Hitze kann auch in unseren Breitengraden ein so genannter **Sommerdurchfall** als Folge von kontaminierter Nahrung oder von zu kalten Speisen auftreten; vor allem Kinder sind davon betroffen.

Die harmlosen Formen der Sommer- und Reisediarrhöe können gut mit pflanzlichen Arzneimitteln in der Selbstmedikation behandelt werden. Wird aber innerhalb von 3 Tagen keine Normalisierung erzielt, muss die Ursache dringend ärztlich abgeklärt werden.

Die häufigsten **Lebensmittelvergiftungen** werden durch Salmonellen, Kolibakterien, Camphylobacter, Staphylococcus aureus, Bacillus cereus, Clostridium botulinum oder -perfringens oder durch Listerien hervorgerufen. **Sie gehören in ärztliche Behandlung!** Man kann eine begleitende Behandlung mit Kamillen- oder Pfefferminztee durchführen; im Vordergrund steht aber die rasche Ausscheidung der Erreger mit dem Stuhl!

20.2.2 Chronischer Durchfall

Chronischen Durchfällen liegen meist funktionelle oder organische Störungen zugrunde: Leber-Galle-Störungen, Pankreaserkrankungen, Ernährungsfehler, Infektionserkrankungen, Allergien, entzündliche Darmstörungen, Dickdarmkrebs, eine Strahlenenteritis oder Darmresektion, Hyperthyreose, Alkoholabusus oder auch psychogene Faktoren. Ebenfalls können iatrogene (medikamentenbedingte) Schädigungen die Ursache sein, z. B. durch Antibiotika, Sulfonamide, Laxanzien (!), Digitalis, Chinidin, magnesiumhaltige Antazida (Säureblocker), Schilddrüsenhormone, Zytostatika oder Eisenpräparate.

Von einer chronischen Diarrhöe spricht man bei Andauern der Durchfälle über einen Zeitraum von 3 – 4 Wochen.

Neben der Behandlung der zugrunde liegenden Erkrankung benötigen chronisch-entzündliche Durchfälle vor allem antiphlogistische, spasmolytische, sedierende und karminative **Phytotherapeutika**. Zusätzlich muss die gestörte Darmflora aufgebaut und der Elektrolyt- und Wasserhaushalt reguliert werden. Bei schweren infektiösen Darmerkrankungen genügt die Phytotherapie oft nicht, kann aber zumindest begleitende Funktion haben.

Morbus Crohn

ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung unbekannter **Ursache**. Als begünstigende Faktoren werden genetische Dispositionen, mikrobielle Einflüsse und autoimmunologische Prozesse diskutiert. Gesichert ist, dass Rauchen die Entstehung der Erkrankung fördert; eine Störung des Immunsystems ist am Geschehen mitbeteiligt. Die Erkrankung verläuft schubweise, entzündliche und nicht

entzündliche Phasen wechseln sich ab, und sie ist vor allem in der Altersgruppe der 20- bis 30-Jährigen anzutreffen. Meistens ist die Erkrankung im unteren Dünndarm (Ileum) und im Dickdarm lokalisiert, sie kann aber im ganzen Verdauungstrakt vom Mund (selten) bis zum After vorkommen. Morbus Crohn geht einher mit Fistelbildung, Fissuren, Fieber und Bauchschmerz, die Durchfälle können bis zu 15 × am Tag auftreten. Das Allgemeinbefinden ist beeinträchtigt durch starke Schmerzen und Durchfälle, Fieber und Gewichtsverlust (Malabsorption). Als wichtigstes phytotherapeutisches Angebot gilt **Weihrauch**, der spezifisch die 5-Lipoxygenase hemmt und somit direkt in den Entzündungsvorgang eingreift (s. u. und Kap. 25, S. 342); www.dccv.de (Stand: Mai 2008).

Colitis ulcerosa

ist ebenfalls eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung mit schubweisem Verlauf und häufig vergesellschaftet mit Geschwürbildung und blutigen Durchfällen, so dass es öfter zu einer Anämie kommt. Müdigkeit, Antriebsschwäche durch Eisenmangel, Eiweiß- und Blutverlust, Haut- und Gelenkbeschwerden begleiten die Erkrankung. Es sind wie bei Morbus Crohn eher jüngere Menschen im Alter zwischen 20 und 40 Jahren betroffen. Als **Ursache** werden psychogene und autoimmunpathologische Faktoren vermutet. Lokalisiert ist die Erkrankung hauptsächlich im Dickdarm, sie beginnt meist im Rektum und schreitet in Richtung Dünndarm fort. In der naturheilkundlichen **Therapie** hat sich die vorübergehende Ruhigstellung des Darms mit der Milch-Semmel-Diät (Mayr-Kur) oder einer anderen Schonkost bewährt; sämtliche Reizfaktoren sollten ausgeschaltet werden. Nach Abklingen der Entzündungsphase wird eine Aufbaunahrung empfohlen mit **Hafer**- oder **Reis**schleim oder **Kartoffel**suppe. **Dinkel** wird besser vertragen, besitzt einen höheren Nährwert und doppelt so viel Aminosäuren wie Weizen und sollte aus diesem Grund bevorzugt werden. Bei Colitis ulcerosa empfiehlt sich eine begleitende Psychotherapie.

Phytotherapie bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Neben der Behandlung der Durchfälle mit Gerbstoffdrogen (vor allem **Blutwurz**, s. S. 149) werden bei Bauchkrämpfen eine **blähungswidrige** Teemischung aus **Kamille, Fenchel** oder **Kümmel** gegeben und **beruhigende** Teedrogen wie **Hopfen, Melisse** oder **Orangenblüten**. Regelmäßige „Frühjahrskuren" werden zur Verbesserung der Stoffwechsellage empfohlen, z. B. mit einer Teemischung aus **Birke, Brennnessel** und **Löwenzahn**. Bewährt hat sich auch „Myrrhinil-Intest" (**Kaffeekohle, Kamille**nblüten u. **Myrrhe**). **Krause Minze** wirkt blähungs- und krampfwidrig, **Süßholz** entzündungshemmend (s. Kap. 21, S. 173), **Zimt** löst Spannungen der glatten Darmmuskulatur.

Ein Qualitätszirkel aus 16 Ärzten für Naturheilverfahren hat ein **ganzheitliches Therapiekonzept für Colitis ulcerosa und Morbus Crohn** erarbeitet. Die Empfehlungen beruhen zu einem großen Teil auch auf Erfahrungswissen und umfassen u. a. eine Lebensumstellung im Sinne der Ordnungs-, Ernährungs- und Entspannungstherapie, der mikrobiellen Therapie sowie der Phytotherapie. Zur Senkung der Stuhlfrequenz und zur Stuhlverfestigung werden **Flohsamen** empfohlen, die auch bei Verstopfung eingesetzt werden: Die durch die Anbindung von Flüssigkeit erzeugte Volumenzunahme löst einen Dehnungsreflex aus, der die Darmtätigkeit anregt. Flohsamen binden aber auch Bakterientoxine und schützen die Darmschleimhaut vor weiteren Schädigungen. Zur Linderung des Entzündungsprozesses werden **Borretsch**- oder **Nachtkerzen**öl empfohlen, **Teufelskrallen**wurzelextrakt, **Brennnessel**kraut oder **Weihrauch**präparate (die Boswelliasäuren des Weihrauchs hemmen die Leukotriene, die typischerweise bei den entzündlichen Prozessen von Colitis ulcerosa und Morbus Crohn vermehrt gebildet werden). Ähnlich wirkt **Myrrhe**nharz (Myrrhinil-Intest, s. o.). Entzündungswidrig und stopfend wirken die traditionell genutzte **Kamille, Zaubernuss, Blutwurz** und getrocknete **Heidelbeeren**. (Diese Empfehlungen gelten nicht bei Stenosen oder bei einer Ileussymptomatik! www.colitis-crohn-portal.de [Stand: Mai 2008].)

Reizdarmsyndrom (Colon irritabile)

Diese häufig vorkommende „funktionelle Störung des Darms ohne krankhaften Befund" wird auch Reizkolon oder Colon irritabile genannt. 10 – 20 % der westlichen Bevölkerung sind davon betroffen, mehr Frauen als Männer, vor allem im Alter von 20 – 50 Jahren.

Ursachen

Psychosomatische Hintergründe und eine Übererregbarkeit des vegetativen Nervensystems bzw. eine Fehlfunktion des „Bauchhirns“ werden als Ursache vermutet. Permanenter Stress und Ärger scheinen die Rückkopplung zwischen Bauch- und Kopfhirn durcheinanderbringen zu können – die Interaktion zwischen dem Gehirn als Impulsgeber und dem Darm als Zielorgan ist gestört. Falsche Ernährungsgewohnheiten (zu viel, zu oft, zu hektisch, zu unregelmäßig, zu schnell) begünstigen das Krankheitsbild, gelten aber nicht als Auslöser. Der Schweregrad der Beschwerden steigt und fällt mit dem **Stressniveau**. Neuerdings werden entzündliche Prozesse in der Darmschleimhaut diskutiert, die eine neuromuskuläre Dysfunktion im Darm hervorrufen; evtl. ist das ZNS bei Reizkolonpatienten nicht in der Lage, schmerzhemmende Mechanismen zu aktivieren. Die Erkrankung ist zwar harmlos und schränkt weder die Lebenserwartung ein noch verursacht sie Folgeerkrankungen, aber sie ist hartnäckig und häufig mit Ängsten und Depressionen verbunden.

Symptome

Charakteristisch ist eine **Symptomentrias** von krampfartigen diffusen Bauchschmerzen, starken Blähungen (bis zum Roemheld-Syndrom) und einem Wechsel von Diarrhöe (mit Schleimbeimengungen) zu Obstipation (oft verbunden mit einem Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung). Häufig kommen Völlegefühl, Aufstoßen, Übelkeit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten (v. a. Laktose, Gluten) dazu sowie allgemeine vegetative Begleitsymptome und Stressabhängigkeit der Beschwerden. Nahrungsverzicht, also Fasten, bessert die Symptome fast schlagartig. Typisch ist, dass sich die Schmerzen nach Entleerung des oft mit schleimigen Auflagen versehenen Stuhls fast immer bessern. Bei andauernden Beschwerden können mit der Zeit Divertikel entstehen, oder es nisten sich aufgrund der chronisch gereizten Darmschleimhaut vermehrt pathologische Bakterien und Pilze ein, die evtl. Autoimmunerkrankungen auslösen können. Bei der **Untersuchung** ergibt sich meist kein krankhafter organischer Befund; deshalb muss zur Abklärung eine sehr sorgfältige Differenzial- bzw. eine Ausschlussdiagnose erfolgen. Die Bauchschmerzen sind meist im linken unteren Quadranten lokalisiert. Bei der Palpation rollt der Darm (Colon descendens) wie ein elastisches Rohr über die Fingerspitzen. Meistens bestehen gleichzeitig vegetative Symptome wie Reizblase, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schwächegefühl, Depressionen und Ängste, Kreislaufbeschwerden oder funktionelle Herzbeschwerden. Die Diagnose Reizdarm ist eine Ausschlussdiagnose – bei Andauern der Beschwerden sind deshalb weitere diagnostisch abklärende Untersuchungen notwendig!

Naturheilkunde bei Reizdarm

Sie erfolgt je nach vorherrschender Symptomatik, eine kausale Therapie existiert derzeit nicht: gezielte Nahrungsumstellung (keine blähenden, fetten Speisen, stattdessen vermehrt Ballaststoffe); körperliche Bewegung (löst viele Verdauungsprobleme!); feucht-warme Auflagen auf den Unterbauch sowie Stressreduktion und Entspannungsübungen. Unerlässlich ist eine **Darmsanierung** (s. Kap. 29.2, S. 588). Insgesamt wird die Therapie symptomorientiert ausgerichtet, je nachdem welches Beschwerdebild gerade vorherrscht.

Phytotherapie bei Reizdarm

Die wichtigsten Arzneidrogen bei Reizdarm sind **Kamille, Kümmel, Fenchel** und **Pfefferminz**öl. Differenziert wird in stuhlregulierende Schleimdrogen (**Indische Flohsamen, Leinsamen**), entspannende Drogen (**Baldrian, Hopfen**), krampflösende (**Pfefferminze, Kamille, Gänsefingerkraut**), blähungswidrige (**Fenchel, Kümmel, Anis, Galgant**) und verdauungs- und gallefördernde Arzneipflanzen (**Artischocke**, Indische **Gelbwurz, Erdrauch**).

- Die oft depressive Stimmung lindert **Johanniskraut**, das auch den bei Reizdarm häufig gestörten Serotoninspiegel positiv beeinflusst und zusätzlich eine gestörte Reizempfindlichkeit der Darmmuskulatur reguliert.
- **Flohsamen** zeigte in klinischen Studien deutliche Wirkungen auf Schmerzen und Obstipation bei Reizdarmpatienten. Mit seiner reizlindernden Eigenschaft und der sowohl flüssigkeitsbindenden Wirkung bei Diarrhöe wie auch peristaltikanregenden Eigenschaften bei Obstipation ist Flohsamen besonders prädestiniert bei der Reizdarmproblematik mit ihrem Wechsel zwischen Diarrhöe und Obstipation.
- Bei Bauchkrämpfen **Heublumen**auflage.

- Laut Studien hat sich ätherisches **Pfefferminz**öl mit seinen krampflösenden und örtlich betäubenden Eigenschaften besonders gut bewährt, wenn schmerzhafte Spasmen bzw. spastische Obstipation vorherrschend sind; Pfefferminzöl kann zugleich auch eine Diarrhöe mit gesteigerter Peristaltik reduzieren! In diesem Fall sollte auf die Verwendung von magensaftresistenten Weichgelatinekapseln (Medacalm, Mentacur) geachtet werden, damit die Magenschleimhaut nicht gereizt und die Wirkung erst in dem betroffenen Darmabschnitt entfaltet wird.
- Einreibungen mit 10%igem **Kümmel**öl wirken wohltuend, blähungswidrig und entspannend.
- Die Indische **Gelbwurz**, Curcuma longa, die mit ihren breit gefächerten Wirkungen (verdauungsfördernd, entzündungshemmend, reizlindernd, entblähend, krampflösend, antioxidativ) die vielschichtige Reizdarmproblematik auf unterschiedlichen pathogenetischen Ebenen erfasst, ist sehr empfehlenswert.
- Bei Reizdarm hat sich die fixe Kombination **Iberogast** Tinktur besonders bewährt, die gleichermaßen beim Reizmagen einzusetzen ist und die je nach pathologischer Ausgangssituation spasmolytisch oder tonisierend wirkt und laut weitreichenden Studien in ca. 90% der Fälle eine Symptomverbesserung brachte (mit **Bittere Schleifenblume, Kamillen**blüten, **Kümmel**- und **Mariendistel**früchte, **Melissen**- und **Pfefferminz**blätter, **Schöllkraut** und **Süßholz**wurzel), oder **Abdomilon N** (mit **Angelika**-, **Enzian**- und **Kalmus**wurzel, **Melisse** und **Wermut**).

20.2.3 Heilpflanzen bei Durchfallerkrankungen

Vorrangig werden Heilpflanzen mit **Gerbstoffen** eingesetzt. Gerbstoffe (s. Kap. 18, S. 123) wirken zusammenziehend und austrocknend, sie verdichten die Oberfläche des Gewebes, steigern dessen Widerstandsfähigkeit und haben eine entzündungshemmende, keimhemmende und blutstillende Wirkung. Sie reduzieren den Flüssigkeitsaustritt in das Darmlumen, weil sie durch die Bildung einer Koagulationsmembran in den obersten Schichten der Schleimhaut und des Bindegewebes die Sekretion von Flüssigkeit hemmen und auf diese Weise für die durchfallhemmende Wirkung verantwortlich sind. Nicht nur das Einströmen von Flüssigkeit in den Darm wird erschwert, sondern auch die Resorption von Flüssigkeit und das Eindringen toxischer Substanzen und pathogener Keime aus dem Darmlumen. Gerbstoffe wirken **bakteriostatisch**: Zum einen werden Haut und Schleimhaut durch das verdichtete Gewebe vor dem Eindringen von Bakterien und Pilzen geschützt, zum anderen wird die Bakterienzelle selbst geschädigt, weil sie in dem ausgefällten Zellinhalt einen ungünstigen Nährboden und Wachstumsbedingungen findet. Stoffwechselprodukte von Mikroorganismen werden ausgefällt, die oberen Hautschichten abgedichtet und dadurch die Resorption toxischer Eiweißabbauprodukte verhindert.



Hinweise

Eine Behandlung mit Gerbstoffen soll durchgeführt werden, bis die akute Entzündung abgeklungen ist (4–7 Tage). Gerbstoffe selbst werden nicht resorbiert, können aber Schleimhäute reizen; daher unbedingt die Dosierung und die Anwendungsdauer beachten!
Sollten Durchfälle länger als 3–4 Tage andauern, ist ein Arzt aufzusuchen.
Gerbstofftees werden bei Durchfallerkrankungen ungesüßt getrunken. Zucker ist für die Hefen und Gärungsbakterien im Darm Nährmedium und begünstigt Gärungsprozesse im Darm.

Apfel

Malus sylvestris var. domestica

Mali sylvestris fructus

Der Apfelbaum wurde seit uralten Zeiten verehrt als Sinnbild des Vollkommenen und stand in besonderer Huld der Götter. Die Unsterblichen aßen seine Frucht, und selbst Donars Blitze konnten ihm nichts anhaben. Äpfel beherbergen eine ganze Hausapotheke, dazu liefert die Volksheilkunde eine lange Liste von Anwendungsmöglichkeiten: bei Schlaflosigkeit, Gicht, Übergewicht, Kopfschmerzen, Magenschleimhautentzündung, Durchfall oder Verstopfung. Der bekannte Spruch: „One apple a day keeps the doctor away", übersetzt: „ein Apfel am Tag hält den Doktor fern" bekundet die Hochachtung des Apfels.

Apfelpektine, die beim fein geriebenen Apfel freigesetzt werden, schützen die Darmschleimhaut und adsorbieren Gifte und Krankheitskeime: Pektine werden im Darm zu monomeren Galakturonsäuren gespalten; an diese Säuren werden Toxine gebunden und anschließend ausgeschieden. Sie hemmen eine abnorme Darmflora sowie das Wachstum pathogener Keime. Pektin sorgt für eine naturgemäße Eindickung des Darminhaltes und trägt damit zur Normalisierung der Verdauung bei. 1–3 Tage lang als einzige Kost 1–2 Pfund Äpfel mitsamt Schale feinst gerieben essen.

Präparate: Diarrhoesan Flüssigkeit (Apfelpektin, Kamille), Aplona (getrocknetes Apfelpulver).

Blutwurz

Potentilla erecta

Tormentillae rhizoma (M)

Blutwurz – wenn eine Pflanze solch einen Namen hat, so ist das nicht ohne Bedeutung: Hier steckt die Kraft in der Wurzel. Ihr kräftiges Rhizom läuft beim Anschneiden rötlich an und nimmt mit der Zeit eine immer stärkere Rotfärbung an. Zudem stillt die Wurzel Blutungen – nomen est omen. Der Beiname „Tormentill" stammt von lat. „tormentum: Kolik" und weist auf die schmerzlindernde Wirkung bei Koliken hin. „Potentilla erecta" bedeutet „die Aufgerichtete, Mächtige": mächtig in der Wirkung, aufrecht der kleine zarte Blütenstängel mit den je vier leuchtend gelben Blütenblättern. Die kleine Pflanze aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae) ist die Gerbstoffdroge Nummer eins in Deutschland und die wichtigste Gerbstoffdroge in der Behandlung von Durchfall.

Im Rahmen einer **Blutwurzstudie** bei aktiver **Colitis ulcerosa** an der Ambulanz für Naturheilverfahren in Freiburg 2003 kam es unter der Behandlung mit einem pflanzlichen Blutwurzpräparat in 70% der Fälle zu einer Verminderung bzw. Normalisierung der Stuhlfrequenz und Besserung der Beschwerden. In einigen Fällen konnte unter Einsatz des Präparats die Behandlung mit Steroiden reduziert oder vermieden werden.

Inhaltsstoffe: 15–20% Catechingerbstoffe, Flavonoide, Triterpensäureglucosid, Tormentosid als Leitsubstanz, Ellagsäure, Phenolcarbonsäuren, Harze, ätherische Öle.

Wirkungen: Zusammenziehend, stopfend, blutstillend, keimhemmend, schmerzlindernd. Tormentillextrakt zeigt zudem antiallergische, immunstimulierende und interferonproduzierende Wirkungen.

Indikationen: Durchfallerkrankungen (auch blutige und kolikartige, akute und subakute Enteritiden), Sommerdiarrhöe und Brechdurchfall. Begleitend bei Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Enteritis oder Proktitis. Bei Ätzung der Rektalschleimhaut und bei Analprolaps als Tormentillbleibeklistier. Bei übermäßiger Schweißbildung als Fußbad / Waschung.

***Kommission E:** Unspezifische, akute Durchfallerkrankungen; leichte Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum.*

Darreichungsformen: Tee, pulverisierte Droge (z. B. Aufschwemmung in Rotwein oder mehrmals tägl. 1 Messerspitze in fein geriebenem Apfel einnehmen), Tinktur (1:10, mehrmals tägl., bei akuten Zuständen stdl. 10–30 Tr. in Tee verdünnt einnehmen), Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4–6 g Droge.

Nebenwirkungen: Bei empfindlichen Personen können Magenreizungen und Erbrechen auftreten.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Durchfall bei Säuglingen und Kleinkindern ärztlich betreuen!

Hinweis: Die Anwendung ist auf 3–7 Tage zu beschränken. Sollten Durchfälle länger als 3–4 Tage anhalten, ist ein Arzt aufzusuchen.

Teezubereitung: ½TL (1–2g) frisch zerkleinerte Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser kurz (max. 5Min.) aufkochen, sofort abgießen. 3–4×tägl. 1 Tasse trinken. Stets frisch gepulverte Droge anwenden, da der Gerbstoffgehalt rasch abnimmt. Gut geeignet in Kombination mit Kamille.

Präparate: Tormentilla Ø (Weleda), ratioGast Durchfallkapseln.

Brombeere

Rubus fruticosus

Rubi fruticosi folium (M)

Nicht die süßen schwarzen Früchte dieses Rosengewächses (Rosaceae), sondern die getrockneten Blätter der Brombeere werden seit Langem gegen Durchfall gebraucht. Auch mit jungen Schösslingen liegen gute Erfahrungen vor. Ähnliche Wirkungen haben Himbeer- und Erdbeerblätter. Die (selbst) **fermentierten Blätter** dieser drei Rosengewächse sind bekannt als Bestandteil von Hausteemischungen. Dazu bringt man die leicht angetrockneten Blätter unter Luftausschluss 24–48Std. lang zum „Schwitzen" und trocknet sie anschließend rasch durch – und schon ist das Grün der Blätter braun geworden, und es hat sich ein feines zartes Aroma entwickelt.

Inhaltsstoffe: 8–14% Gerbstoffe, Flavonoide, organische Säuren, Spuren ätherischen Öls.

Wirkungen: Zusammenziehend, stopfend, entzündungshemmend auf Haut und Schleimhaut.

Indikationen: Akuter, unspezifischer Durchfall, Dysenterie, blutiger Durchfall bei Säuglingen.

Kommission E: *Unspezifische, akute Durchfallerkrankungen; leichte Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum.*

Darreichungsformen: Tee.

Tagesdosis: 4,5g Droge; Zubereitungen entsprechend.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 2TL Brombeerblätter (1,5g) mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10Min. ziehen lassen, abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken.

Eichenrinde

Quercus robur

Quercus cortex (M)

(s.Kap.26, S.378) Die Eiche ist ein bedeutender, uralter Kultbaum aus der Familie der Buchengewächse (Fagaceae), der Schutz und Heilung versprach. Er war den Druiden heilig und Thor, dem Gott des Donners, geweiht. Kein Wunder taufte man ihn Quercus robur: „Quercus" aus dem Keltischen „quer: schön" und „cuez: Baum", und das Lateinische „robur: Kraft, Stärke". Schon Dioskurides verwendete die Eichenrinde als zusammenziehendes Mittel. In der europäischen Kräutermedizin wurden die Eichen wegen ihrer adstringierenden Rinde, Blätter und Eicheln geschätzt: Die Rinde nahm man zum Gerben von Leder, zum Räuchern von Fisch und zum Heilen von Wunden und Durchfall. Zum Heilen verwendet man auch heutzutage die im Frühjahr geerntete Rinde junger Zweige.

Inhaltsstoffe: 8–20% Gerbstoffe, Flavonoide (Quercetin).

Wirkungen: Zusammenziehend, gewebeverdichtend und kapillarpermeabilitätshemmend, entzündungshemmend (Quercetin), stopfend. Wirkt äußerlich auch virustatisch (u.a. gegen Herpesviren).

Indikationen: Unspezifische entzündliche Durchfallerkrankungen.

Kommission E: *Äußere Anwendung: Entzündliche Hauterkrankungen. Innere Anwendung: Unspezifische, akute Durchfallerkrankungen. Lokale Behandlung leichter Entzündungen im Mund- und Rachenbereich sowie im Genital- und Analbereich.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 3 g Droge. Nicht länger als 1 Woche anwenden (gerbend und austrocknend).

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Hinweis: Die Resorption von Alkaloiden und anderen basischen Arzneistoffen kann verringert oder verhindert werden.

Präparate: Cinis Quercus Trit. (Weleda), Traxaton Tbl.

Teezubereitung: Knapp ½ TL (1 g) fein geschnittene oder grob gepulverte Rinde mit 200 ml kaltem Wasser zum Kochen bringen, kurz köcheln, 5 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse (½ Std. vor den Mahlzeiten) warm trinken.

Frauenmantel
Alchemilla xanthochlora
Alchemillae herba (M)

Die alten Alchemisten hatten erkannt, dass die schillernden Tropfen an den Blättern des Frauenmantels ein besonderes Geheimnis der Natur sind, und sie versuchten daraus den Stein der Weisen herzustellen. Nach ihnen wurde der Frauenmantel aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae) benannt. Keine gewöhnlichen Tautropfen, sondern reinen Pflanzensaft scheidet Alchemilla aus den Spitzen ihrer Blattzähnchen aus. Wasser, aus der Erde aufgesogen, durchs Pflanzengewebe filtriert und des Morgens als „Guttationstropfen" wieder ausgeschwitzt. Kein Wunder, dass solch ein Wasser schön machen soll. Das einst hochbegehrte „Alchemistenkraut" kann mehr als Durchfälle hemmen und wird vor allem in der Frauennaturheilkunde verwendet.

Inhaltsstoffe: 6 – 8 % Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, wenig ätherisches Öl.

Wirkungen: Entzündungshemmend, leicht krampflindernd, zusammenziehend, antioxidativ.

Indikationen: Leichte unspezifische Durchfallerkrankungen und Magen-Darm-Katarrhe.

Darreichungsformen: Tee.

Tagesdosis: 5 – 10 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Ceres Alchemilla ⌀ (Alcea).

Teezubereitung: 1 EL (1 g) Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen. Tägl. 1 – 3 Tassen trinken. Besonders in Teemischungen empfohlen.

Kommission E: *Leichte unspezifische Durchfallerkrankungen.*

Gänsefingerkraut
Potentilla anserina
Anserinae herba (M)

„Anserina", der lateinische Beiname dieses hübschen silbrig leuchtenden Rosengewächses (Rosaceae), bedeutet „Gans" und weist darauf hin, dass die Pflanze gerne dort wächst, wo Gänse den Boden festtreten. Der Gattungsname „Potentilla: mächtig" zeugt von ihrer großen Heilkraft. Gänsefingerkraut wirkt hervorragend bei Durchfallerkrankungen, besonders wenn sie mit Krämpfen verbunden sind, und es gilt in der Naturheilkunde als das wirksamste „Krampfkraut" bei Menstruationskrämpfen.

Inhaltsstoffe: 5 – 10 % Gerbstoffe, Tormentosid, Flavonoide, Cumarine, Anthozyanidine, Cumarine, Phytosterole und Stoffe unbekannter Struktur, die eine krampflösende Wirkung besitzen.

Wirkungen: Zusammenziehend, leicht stopfend, entzündungshemmend, krampflösend.

Indikationen: Unterstützende Therapie leichter, unspezifischer akuter Durchfallerkrankungen mit Krämpfen. Zur Schmerzlinderung bei Menstruationskrämpfen.

Kommission E: *Zur unterstützenden Therapie leichter, unspezifischer, akuter Durchfallerkrankungen. Leichte Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut. Leichte dysmenorrhoische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Milchauszug (blühende Pflanze mit Wurzel), Tinktur, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Bei Reizmagen können die Beschwerden verstärkt werden.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Gänsefingerkraut.

Teezubereitung: 1 TL (1 g) Gänsefingerkraut mit 1 Tasse siedendem Wasser überbrühen und 10 Min. ziehen lassen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken. Bevorzugt in Teemischungen zu verwenden.

Heidelbeere

Vaccinium myrtillus

Myrtilli fructus (M)

Heidelbeeren zählen zu den Heidekrautgewächsen (Ericaceae). Frisch gesammelte Heidelbeeren schmecken köstlich – und wirken aufgrund ihres Saftgehalts mit den Fruchtsäuren abführend. Das wusste Kräuterpfarrer Künzle, der die **frischen Beeren** gegen Madenwürmer verordnete – eine Anwendung, die heute noch immer aktuell ist. Doch schon Hildegard von Bingen kannte die hervorragende Wirkung sorgfältig **getrockneter Heidelbeeren** als ein stopfendes, zusammenziehendes Mittel gegen Durchfallerkrankungen. Vor allem Kinder vertragen und mögen diese fein schmeckende, lilafarbene Medizin aus getrockneten Beeren. Der Farbstoff ist Heilkraft pur, denn die antioxidativen Anthocyane sind „Spitzenreiter" beim Radikalenfang. Weil Heidelbeeren bekanntermaßen so gesund sind, kursierte im Volk der Spruch: „In der Heidelbeerernte kann der Arzt auf Urlaub gehen."

Inhaltsstoffe: 5 – 12 % Gerbstoffe, Proanthozyanidine, Anthocyane, Flavonoide, Invertzucker, Pektine, Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Vitamine.

Wirkungen: Stopfend, entzündungshemmend, zusammenziehend, brechreizlindernd und keimhemmend. Die Zersetzungsprodukte des Darminhaltes, Bakterien und ihre Toxine, werden durch Adsorption gebunden. Die schwach antiseptische Wirkung hemmt die Entwicklung pathogener Keime, ohne die Darmflora ungünstig zu beeinflussen.

Indikationen: Leichtere, unspezifische Durchfälle; Gärungs- und Fäulnisdyspepsien. Für Kinder und Säuglinge aufgrund des fruchtigen Geschmacks und der eher milden Wirkung besonders gut geeignet.

Kommission E: *Unspezifische akute Durchfallerkrankungen. Lokale Therapie leichter Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.*

Darreichungsformen: Getrocknete Beeren, Tee, Heidelbeer-Muttersaft (R. F. Weiß: *„In der Kinderheilkunde 1 – 2 Tage nur Quark mit Heidelbeer-Muttersaft unterstützt die durchfallhemmende Wirkung des Quarks und schmeckt gut"*), Beerenpulver, getrocknete Beeren in Rotwein mazeriert.

Tagesdosis: Heidelbeerauszug muss relativ hoch dosiert werden, um zur vollen Wirkung zu gelangen: Säuglinge 5 – 10 g, Kleinkinder 10 – 15 g, Kinder über 4 Jahren 15 – 20 g, Jugendliche und Erwachsene 20 – 60 g; oder mehrmals tägl. 5 – 10 g der getrockneten Früchte kauen.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt. **Frische** Heidelbeeren sind bei Durchfall kontraindiziert, da sie eine gegenteilige, d. h. abführende Wirkung haben.

Hinweis: Bei Durchfällen, die länger als 3–4 Tage andauern, ist ein Arzt aufzusuchen.

Teezubereitung: 1–2 EL (10–20 g) Droge mit 150 ml kaltem Wasser zum Kochen bringen, 10 Min. kochen und danach abgießen.

Präparate: Nur Präparate zur Verbesserung der Nachtsehleistung erhältlich (nicht wirksam bei Durchfallerkrankungen) bzw. als Teeverordnung/Apotheke.

Johanniskraut
Hypericum perforatum
Hyperici herba (M)

(s. Kap. 28, S. 536 und 26, S. 378) Durch seinen Gerbstoffgehalt kann das stimmungsaufhellende Johanniskraut aus der Familie der Johanniskrautgewächse (Hypericaceae) auch gut in Teemischungen gegen Durchfall verordnet werden.

Inhaltsstoffe: Hypericine, Phloroglucinderivat Hyperforin, 2–4% Flavonoide, 6–15% Gerbstoffe, ätherisches Öl.

Wirkungen: Durchfallhemmend, wundheilungsfördernd und stimmungsaufhellend.

Indikationen: Bei depressiven Verstimmungen und akut-infektiösen Durchfällen.

Kommission E: *Innere Anwendung: psychovegetative Störungen, depressive Verstimmungszustände, Angst und/oder nervöse Unruhe. Ölige Zubereitung; innere Anwendung: dyspeptische Beschwerden. Ölige Zubereitungen; äußere Anwendung: Behandlung und Nachbehandlung von scharfen und stumpfen Verletzungen, Verbrennungen 1. Grades, Behandlung und Nachbehandlung von Myalgien.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur.

Tagesdosis: 2–4 g.

Nebenwirkungen: Photosensibilisierung möglich (aber sehr selten und in Teemischungen unwahrscheinlich).

Gegenanzeigen: Nicht bekannt. (Wechselwirkungen nur nach Einnahme von hoch dosierten Präparaten.)

Teezubereitung: 1–2 TL Droge (2–4 g) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 2 × tägl. 1–2 Tassen trinken.

Kaffeekohle
Carbo coffeae
Coffeae (tostae) carbo (M)

Kaffee gehört zu den Rötegewächsen (Rubiaceae). Kaffeekohle wird durch Rösten trockener, grüner Kaffeebohnen bis zur Schwarzbräunung und Verkohlung der äußeren Samenpartien und anschließendes Vermahlen der Kaffeebohne gewonnen. Das entspricht einem stärker gerösteten Kaffee mit einem verstärkten Adsorptionsvermögen ohne einen nennenswerten Verlust an weiteren pharmakologisch bedeutsamen Inhaltsstoffen. Auch bleiben 75% des Koffeingehalts eines normal gerösteten Kaffees erhalten (deshalb sind bei der Therapie auch die pharmakologischen Wirkungen des Koffeins zu berücksichtigen!). Durch die stark vergrößerte Oberfläche besitzt Kohle ein enormes Adsorptionsvermögen, durch das sie die ursächlichen Auslöser der Diarrhöe, z. B. pathogene Keime, **Bakterientoxine**, Gärungsprodukte oder Giftstoffe wie z. B. Alkaloide binden kann. (**Medizinalkohle, Carbo activatus**, wird aus pflanzlichen Produkten [Holz-, Torf-, Braunkohle oder Melasse] durch Verkohlen hergestellt.) Kaffeekohle soll anderen Kohleformen überlegen sein.

Inhaltsstoffe: Koffein, Gerbstoffe, Vitamine (B_1, D).

Wirkungen: Adsorbierend, zusammenziehend, sekretionsmindernd, entzündungs- und durchfallhemmend.

Indikationen: Als Absorptionsmittel bei unspezifischen Durchfallerkrankungen und Magenstörungen. Bei starken Blähungen, Vergiftungen (Schwermetallen) und äußerlich zur Wundbehandlung. Bei einer Reise- oder Sommerdiarrhöe kann notfalls der Kaffeesatz von zweifach gefiltertem Kaffee verwendet (gegessen!) werden.

Kommission E: *Unspezifische, akute Durchfallerkrankungen; lokale Therapie leichter Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.*

Darreichungsformen: Mehrmals tägl. 1 Messerspitze Pulver in Wasser verrühren und einnehmen.

Tagesdosis: 9 g pulv. Kaffeekohle; Zubereitungen entsprechend.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Hinweis: Aufgrund des Adsorptionsvermögens der Kaffeekohle kann die Resorption anderer, gleichzeitig verabreichter Arzneimittel beeinträchtigt werden.

Präparate: Carbo Königsfeld Pulver, Myrrhinil-Intest Drg. (mit Kamillenblütenextrakt, Myrrhe), Ultracarbon, Kohle-Pulvis.

Karotten

Daucus sativus

„Möhren sind lieblich zu essen, dem magen nützlich und bringen lust zur Speiß, und so jemants dieser artznei hat eingenommen, mög er von keinem gifftigen wurm geschedigt werden …“ – so belegen schon die „Kräuterhistorien“ aus dem 16. Jahrhundert die Wirkung dieses heilenden Gemüses. Karotten eignen sich besonders als Diätkost. Das in ihnen enthaltene Oligogalakturonid hemmt schon in einer Konzentration von 0,005 % die Anheftung schädlicher Keime an die Darmmukosa und wirkt damit kausal, wie Prof. Dr. Guggenbichler, Leiter der Erlanger Kinderklinik, und der Wiener Pharmakologe Prof. Jurenitsch nach 20-jähriger Forschung herausfanden. In Karotten wird das wirksame Molekül erst durch (längeres) Kochen freigesetzt.

Karottensuppe nach Moro

Dass eine lang gekochte Karottensuppe hervorragend wirkt, hatte der Direktor der Heidelberger Kinderklinik Dr. E. Moro (1874 – 1951) schon 1908 eingeführt und erzielte damit gute Erfolge bei der Bekämpfung der Diarrhöe.

500 g Karotten schälen, im Mixer pürieren, mit 1 l Wasser innerhalb 1 – 1,5 Std. auf 200 ml einkochen, durch ein Sieb streichen und in 1 l Gemüsebrühe einrühren. Über den Tag verteilt essen. Geeignet für Säuglinge ab 6 Monaten.

Odermennig

Agrimonia eupatoria

Agrimoniae herba (M)



Dieses hübsche Rosengewächs (Rosaceae) wird aufgrund seiner zusammenziehenden Wirkung auch „Sängerkraut“ genannt und für Gurgellösungen bei chronischen Pharyngitiden der Redner und Sänger verwendet.

Inhaltsstoffe: 4 – 10 % Catechingerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Phenolcarbonsäuren, Triterpene, Kieselsäure, ätherische Öle.

Wirkungen: Zusammenziehend, entzündungshemmend, sekretionshemmend, bakteriostatisch, gewebeverdichtend (Epidermis). Äußerlich juckreizstillend, mild oberflächenanästhesierend.

Indikationen: Akute, unspezifische leichte Durchfallerkrankungen, Ruhr, Durchfälle mit Leberbeteiligung, oberflächliche Hautentzündungen.

Kommission E: *Innere Anwendung: leichte unspezifische, akute Durchfallerkrankungen, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Äußere Anwendung: leichte, oberflächliche Entzündungen der Haut.*

Darreichungsformen: Tee, Pulver (mehrmals tägl. 1 Messerspitze oder 1 gestrichenen TL in Wasser verrühren und einnehmen), Samen und Kraut in Rotwein getrunken.

Tagesdosis: 3 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL (1 g) geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 – 10 Min. ziehen lassen, dann abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse vor den Mahlzeiten trinken. Wird hauptsächlich in Teemischungen verordnet.

Rose

Rosa gallica, damascena u. a.

Rosae flos (M)

Rose, die liebliche Blume der Liebe gegen Durchfall? Wie wohltuend, heilsam und stimmungsaufhellend ist allein schon der Duft! Wie angenehm deshalb mit Rosenblüten zu lindern, wenn diese Rosengerbstoffe mit ihren botanischen „Geschwistern“ aus der Rosenfamilie (Rosaceae) zusammen verordnet werden, also mit Blutwurz, Gänsefingerkraut, Odermennig, Frauenmantel, Brombeer- oder Himbeerblättern! In der Volksheilkunde wird dies seit Langem durchgeführt.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Gerbstoffe.

Wirkungen: Zusammenziehend, entzündungshemmend.

Indikationen: Bei Durchfall in Teemischungen.

Kommission E: *Leichte Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut.*

Darreichungsformen: Tee.

Tagesdosis: 1 – 2 g Droge auf 1 Tasse (200 ml) Teeaufguss.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Teezubereitung: 1 TL Droge mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen.

Storchenschnabel, blutroter

Geranium sanguineum L.

Geranii sanguinei herba und radix

Storchenschnabel, stinkender

G. robertianum

Geranii robertiani herba



Kraut und Wurzeln der gerbstoffreichen Storchenschnabelpflanzen aus der Geranienfamilie (Geraniaceae) wurden in der Volksmedizin seit Langem eingesetzt zur Behandlung von Durchfall und von Hauterkrankungen. Moderne Untersuchungen (K. P. Latté / Berlin) belegen antimikrobielle und antivirale Eigenschaften des blutroten Storchenschnabels (Blume des Jahres 2001) gegen grampositive Bakterien, Herpes-simplex- und Influenza-A-Viren sowie immunmodulatorische und antioxidative Wirkungen und eine ausgeprägte Aktivität gegen Candida albicans. Sicher eine altbekannte Arzneipflanze mit Zukunft. Verwendet werden das blühende Kraut und die Wurzeln. Der stinkende Storchenschnabel strömt mit seinem zusätzlichen Ätherisch-Öl-Profil einen bocks- oder wanzenähnlichen Geruch aus und wird in der Volksheilkunde häufiger eingesetzt als seine blutrote Schwester: gegen Durchfall, bei entzündlichen Hauterkrankungen und zur Wundheilung. Bislang konnten antimikrobielle und antivirale Wirkungen nachgewiesen werden.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren, Proanthozyanidine.

Wirkungen: Zusammenziehend, entzündungshemmend, örtlich blutstillend, antibakteriell, antimykotisch, antiviral.

Indikationen: In der Volksheilkunde gegen unspezifische leichte Durchfallerkrankungen und Wunden.

Teezubereitung: 1 TL Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 – 10 Min. ziehen lassen, abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Teestrauch

Camellia sinensis

Theae nigrae folium

Schwarztee aus der Familie der Teestrauchgewächse (Theaceae) ist mehr als ein anregendes Genussmittel. Lange genug gezogen (10 Min.), gelangen die Gerbstoffe in das Wasser, verzögern die Aufnahme des anregenden Teins und machen aus einer Teezeremonie ein Heilgetränk. Doch Tee ist nicht gleich Tee, auch nicht wenn er aus der gleichen Pflanze kommt: **Schwarztee** ist fermentierter Tee, **„grüner Tee“** ist nicht fermentiert, den halb fermentierten Tee nennt man **Oolongtee** – alle kommen in der Medizin als „Gerbstoffdroge“ zur Anwendung.

Inhaltsstoffe: Coffein (Purinalkaloide, Tein), Theobromin, Theophyllin, 10 – 25 % Gerbstoffe, Flavonoide, ätherische Öle und etwa 300 weitere Verbindungen.

Wirkungen: Bei einer Ziehdauer von 10 – 15 Min. durchfallhemmend, entzündungshemmend und bakterizid. Theophyllin erhöht die Flüssigkeitsresorption aus dem Darm; sonst anregend. Antioxidativ.

Indikationen: Durchfall, äußerlich zur Wundbehandlung.

Darreichungsformen: Teezubereitung.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt (außer Koffeinunverträglichkeit; Überdosierungen vermeiden).

Teezubereitung: 1 gehäuften TL (2,5 g) Schwarztee mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und 10 – 15 Min. ziehen lassen. 2 – 3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Uzarawurzel

Xysmalobium undulatum

Uzarae radix (M)

Das Wissen über dieses milchsaftführende Schwalbenwurzgewächs (Asclepiadaceae) stammt von südafrikanischen Medizinmännern, die die knollenförmigen Speicherwurzeln von 2 – 3-jährigen Pflanzen seit Langem gegen Durchfall und Regelbeschwerden verwenden. Zu verdanken sind die Informationen über die Heilkraft der Uzara dem deutschen Forscher H.W.A. Hopf, der 1910 das Seengebiet Südafrikas bereiste und die Anwendungen der finger- bis armdicken, spiralig gewachsenen Wurzeln vom Stamm der Hottentotten erlernte.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Glykoside mit Cardenolidgrundgerüst (Uzarin, Xysmalorin), Flavonoide.

Wirkungen: Durchfall- und peristaltikhemmend, krampflösend, brechreizlindernd. Außerdem digitalisähnliche Wirkungen. Über den Nervus vagus wird die Krampfneigung vermindert und die beschleunigte Passage verlangsamt, ohne die Selbstreinigungsfunktion des Darmes abrupt zu unterbrechen. Die gesteigerte Darmtätigkeit wird gedämpft, der Tonus bleibt erhalten. Dieser Effekt beruht auf einer gesteigerten Adrenalinempfindlichkeit an den sympathischen Nervenendigungen der glatten Muskulatur des Intestinaltrakts.

Indikationen: Akute, unspezifische virale Durchfallerkrankungen, Reisediarrhöe, Brechdurchfall. Bei Anwendung der Uzarawurzel wird die Darmflora erfahrungsgemäß geschont. Uzarawurzel hat sich auch in der Pädiatrie bei schweren Brechdurchfällen oder „Tropendurchfällen“ bewährt.

***Kommission E:** Unspezifische, akute Durchfallerkrankungen.*

Darreichungsformen: Nur standardisierte Fertigpräparate aufgrund der herzwirksamen Glykoside!

Tagesdosis: 1 g Droge bzw. 75 mg Gesamtglykoside für Erwachsene.

Nebenwirkungen: Bei sachgemäßer Dosierung nicht bekannt, in hoher Dosierung digitalisähnlich.

Gegenanzeigen: Gleichzeitige Therapie mit Herzglykosiden.

Präparate: Uzara Drg. und Lsg.

20.3 Verstopfung

„Man kann mit ethischen Entschlüssen
zum Dürfen wandeln sonst das Müssen.

Nur die Verstopfung schafft Verdruss:
man darf: – was hilfts, wenn man nicht muss?“

Eugen Roth: „Der Wunderdoktor“

Eine Verstopfung ist eine Funktionsstörung des Dickdarms mit erschwerter, manchmal schmerzhafter Defäkation, geringer Stuhlfrequenz und harter Stuhlkonsistenz. Alles, was der Körper aufnimmt, muss ihn in irgendeiner Form verlassen, über die Niere, die Lunge, als Schweiß oder eben als gut ausgewerteter Verdauungsbrei über den Darm. Wenn der Stuhlgang hart ist, ist das Ge-

schäft am stillen Örtchen pressende Schwerstarbeit. Verstopfung kommt häufig vor: Bis zu 50% der erwachsenen Bundesbürger leiden gelegentlich darunter, und immer mehr Kinder sind davon betroffen. Man ist nicht richtig krank, leidet aber unter erheblichen Befindlichkeitsstörungen.

Verstopfung war schon immer ein bekanntes Problem. Um 1600 v. Chr. war eine ägyptische Gottheit allein für den regelmäßigen Stuhlgang verantwortlich; später hatten königliche Hofärzte die Ehre, sich „Hüter des königlichen Stuhlganges“ nennen zu dürfen! „Haben Sie heute schon gut verdaut?“, war in asiatischen Ländern eine gängige Frage, und der deutsche Dichter Karl Gützow (1811–1878) lässt in einem Roman seinen Helden sagen: „Verdauen Sie gut, meine Herren, Sie haben das einzige Glück, das die Erde gewähren kann.“

Ursachen

Zumeist ballaststoffarme Kost, unzureichende Trinkmenge und Bewegungsmangel.

20.3.1 Akute Verstopfung

Eine akute Verstopfung, die häufig bei Reisen, im Verlauf von Erkrankungen, Aufregungen oder Ernährungsänderungen auftritt, ist unbedenklich und nicht unbedingt behandlungsbedürftig.

Therapieempfehlungen bei gelegentlicher Verstopfung:

- ballaststoffreiche Ernährung,
- ausreichende Bewegung,
- ausreichende Trinkmenge.
- Cholagogum (**Löwenzahn, Erdrauch, Galgant**),
- galleanregende Bitterstoffpflanzen (**Gelber Enzian, Wermut, Tausendgüldenkraut**),
- sekretionsfördernde Gewürze (**Anis, Fenchel, Kümmel** oder **Koriander**) und
- Scharfstoffdrogen (**Ingwer, Galgant**) regen die Darmbewegung an.
- Für Schwangere eignen sich zum Abführen Mariendistelsamen („Silymarin macht den Stuhl weich“), Bittermittel oder auch **Flohsamen**schalen.

Harntreibende Tees sind nicht angezeigt – sie entziehen dem Dickdarm Flüssigkeit und verstärken die Obstipationsneigung!



Hinweis

Eine akut auftretende Verstopfung, plötzliche Änderung des Stuhlverhaltens sowie Blut im Stuhl und Gewichtsverlust müssen dringend abgeklärt werden (Verdacht auf kolorektalen Tumor).

20.3.2 Chronische Verstopfung

Davon spricht man, wenn die Stuhlfrequenz über mindestens 12 Wochen unter 2×/Woche liegt. Eine chronische Verstopfung kann für die Gesundheit des Menschen eine Gefahr darstellen. Sie ist keine bloße Befindlichkeitsstörung, keine „Bagatelle“. Weil die nicht rechtzeitig ausgeschiedenen Giftstoffe zum Teil rückresorbiert werden, kann es in einer Art Selbstvergiftung zu chronischen Kopfschmerzen, Hauterkrankungen, Divertikeln u. a. kommen. Chronische Verstopfung fördert zudem das Entstehen von Hämorrhoiden. Sie sollte ärztlich abgeklärt und auf alle Fälle behandelt werden.

Sie kann ernährungsbedingt sein oder in mangelnder Flüssigkeitszufuhr, verbunden mit Bewegungsmangel, liegen. Oft tritt chronische Verstopfung auch im Anschluss an eine akute Verstopfung, die verfrüht mit **Abführmitteln** behandelt wurde, auf. Diese Einnahme kann leicht zur Gewohnheit werden, bis sich der Darm ohne Abführhilfen nicht mehr von selbst entleert (beim übermäßigen Laxanziengebrauch kann es durch die chronische Reizung der Darmschleimhaut zur Schädigung der vorher gesunden Darmflora und zu Elektrolytstörungen, vor allem zu Kaliummangel kommen, der wiederum die Darmträgheit fördert). Aber auch wenn die Neigung zum Missbrauch von Abführmitteln mit 30% bei den Deutschen sehr groß ist, sollte gegen Menschen mit chronischer Verstopfung keinesfalls der moralische Zeigefinger erhoben werden mit der Unterstellung, selbst schuld zu sein durch „Lebens- oder Ernährungssünden“.

Weitere Ursachen können psychosomatische Faktoren, Übergewicht, Medikamente (Opiate, Antazida, Antidepressiva) oder Erkrankungen wie Hämorrhoiden, Hypothyreose, Colon irritabile oder Tumoren sein sowie Angst vor Schmerzen, z. B. bei Analrhagaden, Fissuren oder Hämorrhoiden.

Symptome

Häufiges Symptom der Obstipation ist Appetitlosigkeit, meist verbunden mit Blähungen und Völlegefühl. Bei länger dauernden Obstipationen kann es zu heftigen Koliken kommen oder durch starke Blähungen zu Herz- und Atembeschwerden, dem Roemheld-Syndrom.

Therapie

Grundsätzlich sind neben den Grundpfeilern „Ernährung, Bewegung und Flüssigkeit" stuhlregulierende pflanzliche Quellmittel und osmotisch wirkende „Zucker" die Mittel der Wahl und eignen sich auch zur erforderlichen Langzeitanwendung.

Pflanzliche Laxanzien mit Anthranoiddrogen sind nur zur kurzfristigen Anwendung zugelassen.

Eine Therapie erfordert von Behandlern und Betroffenen gleichermaßen Geduld, denn meistens ist eine Änderung der Lebensweise und der Ernährung erforderlich. Das Behandlungsziel soll die Autoregulation des Darmes sein!

Eine typische **„Entwöhnung"** bei chronischem **Laxanzienabusus** mit einer meist ausgeprägten Reaktionsträgheit des Darms dauert 2–4 Monate und erfolgt mit einem behutsamen Ersetzen der stark wirksamen Laxanzien durch osmotische Laxanzien oder Quellstoffdrogen. Die Therapie wird begleitet von Darmspülungen, Darmmassagen, Ernährungsumstellung, ausreichender Bewegung und Flüssigkeitszufuhr.

Oft benötigt ein gereizter Darm zuerst Schonung, wie es bei verschiedenen Fastenarten oder zum Beispiel bei der F.X.-Mayr-Kur empfohlen wird, verbunden mit genügend Bewegung und vor allem mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Darauf sollten ältere Menschen besonders achten. Immer wichtig ist: sich morgens Zeit für den Stuhlgang nehmen und ihn nicht unterdrücken. Zur Bahnung des „gastrokolischen Reflexes" morgens ein Glas Wasser trinken und eine **Bauchmassage** durchführen: am rechten Unterbauch beginnen, dem Kolonverlauf folgen und am linken Unterbauch enden. Wenig eingreifend, unproblematisch und preiswert sind **Klistiere** (à 25–200 ml, in Apotheken erhältlich), die lediglich im Enddarm (im Gegensatz zum hohen Einlauf) einen Entleerungsreiz ausüben und das „Ökosystem Dickdarm" nicht stören. Nach einer Aufbauphase kann dann langsam und behutsam, um Druck- und Völlegefühl, Blähungen und Unverträglichkeiten zu vermeiden, eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkorn eingeführt werden.

Ballaststoffe

Eine **ballaststoffreiche Ernährung**, langsam gegessen und gut gekaut, leitet oft schon eine Normalisierung des Stuhlgangs ein. Ballaststoffe galten früher als minderwertige Substanzen; in der modernen Ernährungstherapie weiß man um ihren Wert. Sie üben eine reinigende Funktion auf die Darmwände aus, indem sie wie eine Art „Reisigbesen" Ablagerungen, Bakterien und auch Pilznester „herauskehren". Zusätzlich binden sie Problemstoffe an sich und wirken dadurch einer Leberüberlastung und der Entstehung von Krebs entgegen. Eine amerikanische Studie mit 400 000 Teilnehmern konnte belegen, dass faserreiche Kost (35 g / Tag) das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, um 40 % senkt.

Die uneinheitliche Stoffgruppe stammt ausschließlich aus pflanzlicher Nahrung und wird vom Verdauungssystem enzymatisch nicht aufgeschlossen. Ballaststoffe setzen sich in der Hauptsache aus Zellulose und Hemizellulosen zusammen, der so genannten **Kleie**, die vor allem in den äußeren Schichten des Getreidekorns vorkommt, aus dem quellfähigen **Pektin**, das vor allem in Obst enthalten ist, aus dem wasserlöslichen **Inulin**, das in **Topinambur** (Topinambur Vegicaps, Stowepost), **Chicorée** und **Lauch**gewächsen zu finden ist, und aus **Lignin**, einer holzartigen Substanz, die in den Außenschichten der Getreidekörner und im Gemüse, besonders älteren, „holzigen", vorkommt. Ballaststoffe werden nicht resorbiert, sondern zum großen Teil durch die Bakterien der Darmflora abgebaut. Beim Abbau von Obst und Gemüse (weniger bei Getreide) entstehen dabei auch Gase, die Blähungsbeschwerden verursachen können. Deshalb wird Würzen mit **Kümmel, Fenchel** oder **Anis** empfohlen. Menschen, für die eine ballaststoffreiche Ernährung ungewohnt ist, sollten sich aus diesen Gründen behutsam an eine Ernährungsumstellung gewöhnen – und gegebenenfalls auch anerkennen, dass es nicht die richtige Form der Ernährung für sie ist, denn nicht jeder Darm gewöhnt sich daran!

Lösliche Ballaststoffe, wie sie z. B. in **Hafer** enthalten sind, senken zusätzlich den **Cholesterinspiegel**

im Blut: Sie binden Gallensäuren, schleusen diese aus dem Körper und entziehen sie damit der Rückresorption, so dass sie dem Körper nicht zum Cholesterinaufbau zur Verfügung stehen.

Durch die unverdaulichen Pflanzenfasern wird das **Stuhlvolumen vergrößert** und über den erhöhten Füllungsdruck ein mechanischer Reiz auf die Darmwand ausgeübt. Aufgrund der hohen Quellfähigkeit ballaststoffreicher Nahrung unbedingt auf genügend Flüssigkeit achten!

Die **Tagesdosis** für eine wirksame Verdauungsregulierung beträgt 15 g Getreideballaststoffe, eingenommen mit mindestens 250 ml Wasser.

Tipp

Empfehlenswerte **Rezepte zur Stuhlregulierung**: Tägl. je 1 EL ganze Leinsamen und Haferkleie mit 2 EL Weizenkleie, 250 g Joghurt und 250 ml zusätzlicher Flüssigkeit einnehmen. Honig, Marmelade oder Früchte können nach Bedarf zugegeben werden. Rohe Salate, Obst und Gemüse, Sauermilch und milchsaure Produkte sowie eingeweichte **Feigen, Pflaumen** oder **Datteln** unterstützen die Therapie. Auch **Milchzucker** mit seiner abführenden Wirkung ist empfehlenswert. Er bindet zum einen reichlich Wasser und führt zu einer Aufweichung des Kotes, andererseits bauen ihn die Darmbakterien zu Milchsäure ab und verbessern damit das Darmmilieu.

20.3.3 Abführmittel (Laxanzien)

„Laxare" kommt aus dem Lateinischen und wird mit „lockern" übersetzt. Vorrangig sollten Abführmittel als diätetische Mittel in der Ernährung eingesetzt werden. Meistens weiß jeder selbst, auf welche Mittel er am besten reagiert – manche Menschen auf Sauerkraut, manche auf Orangen.

Abführmittel im weiteren Sinne werden unterschieden in:

- **Ballaststoffe**, die das Stuhlvolumen auf physikalische Weise vermehren (s. o.).
- **Füll- oder Quellmittel**, die über einen Dehnungsreiz wirken (Floh- und Leinsamen).
- **Salinische osmotisch wirkende Abführmittel:** Mineralsalze wie Glaubersalz (Natriumsulfat) oder Bittersalz (Magnesiumsulfat), die über osmotische Kräfte wirken und zur Wasserretention im Darm führen; wichtig ist, bei der Anwendung auf eine ausreichende (mineralstoffreiche, z. B. **Lapacho**-Tee) Flüssigkeitszufuhr zu achten. Nicht zur Daueranwendung geeignet (Glaubersalz kann zu Hochdruck, Bittersalze zu neurologischen Störungen führen!), aber gut, um eine kurzfristige, rasche und risikoarme Darmentleerung herbeizuführen.
- **Osmotisch wirkende Abführmittel** (nicht bzw. schlecht resorbierbare Kohlenhydrate wie Sorbit oder Mannitol, **Pflaumen, Feigen** und **Tamarinden**mus), die durch ihre osmotische Kraft viel Wasser im Darm binden und dadurch die Eindickung des Kotes verhindern. („Zirkulin" Früchtewürfel, mit Feigen, Pflaumen, Tamarindenkonzentrat und Milchzucker oder „Manna-Feigen-Sirup" von florabio).
- **Mikrobiologisch wirksame Laxanzien** wie Milchzucker, die die häufig geschädigte Darmflora zusätzlich sanieren.
- **Darmreizende Anthranoiddrogen**, (**Laxanzien** im eigentlichen Sinne): **anregende Abführmittel**, die neuromuskulotrop und antiabsorptiv wirken (Aloe, Faulbaumrinde, Sennesblätter und -früchte, Rhabarberwurzel), d. h. sie halten den Darminhalt flüssig, indem einerseits weniger Wasser aus dem Nahrungsbrei resorbiert wird, andererseits mehr Wasser ins Darmlumen gelangt. Ihre Wirkung ist chemisch und nicht physikalisch bedingt. Anthranoiddrogen dürfen **nur kurzfristig angewendet** werden (7 – 10 Tage); eine Daueranwendung führt zu einer Verstärkung der Verstopfung.
- Sogenannte **Drastika** (**Rizinusöl, Koloquinthen, Bryonia, Gottesgnadenkraut, Jalapenwurzel**) gehören auch zu dieser Gruppe, wirken aber schon nach ½ – 2 Std. und sollten wegen starker Gewebereizung, hoher Wasserverluste und kolikartiger Schmerzen gemieden werden. Lediglich **Rizinus**öl wird noch – behutsam – verordnet (z. B. Schwangeren zur **Geburtseinleitung** bei Terminüberschreitung): 1 – 2 EL mit etwas Zitronensaft oder Laxopol mild-Kapseln abends einnehmen. Neuerdings hat das BfArM einen verschreibungspflichtigen Auszug aus **Koloquinthen**früchten (darmreizende Cucurbitacindroge, Colocynthidis fructus) zugelassen: Bombastus Quitten-Essenz.

20.3.4 Schleimpflanzen zum Abführen (Quellmittel und Mucilaginosa)

Füll- und Quellmittel sind unverdauliche Kohlenhydrate; in erster Linie zählt man Lein- oder Flohsamen dazu, aber auch Weizenkleie u. a. Ballaststoffe. Man bezeichnet sie als **Füllstoffe** (in Früchten und Gemüse), wenn sie Bestandteil von Nahrungsmitteln sind, als **Quellstoffe** (Flohsamen), wenn sie arzneilich verwendet werden. Sie sind bei chronischer Verstopfung die Mittel der ersten Wahl.

Füll- und Quellmittel gelten nicht als eigentliche Abführmittel, sondern als **stuhlregulierend** und sind für die **Langzeitanwendung** geeignet.

Sie wirken durch Volumenzunahme über einen Dehnungsreflex anregend auf die Darmperistaltik. Unter Aufnahme von Wasser quellen Füll- und Quellmittel auf ein Vielfaches ihres ursprünglichen Volumens im Darm auf und vergrößern dadurch das Volumen des Darminhalts. Durch die folgende Darmwanddehnung wird die Defäkation reflektorisch in Gang gesetzt. Der Erfolg der Therapie setzt nicht sofort, sondern erst nach ca. 2–4 Wochen ein, darauf ist bei der Behandlung hinzuweisen.

Füllstoffe wie **Pektine** oder **Kleie** werden, zumindest teilweise, durch die Dickdarmflora abgebaut und fördern so das Wachstum und die Aktivität von Milchsäure- und Bifidusbakterien im Darm. Innerhalb von etwa 3 Wochen verändert und vermehrt sich die Bakterienflora, wodurch das Stuhlgewicht zunimmt und die Defäkation verbessert wird.

Quellmittel sind auch empfehlenswert bei Colon irritabile und Colitis ulcerosa.

Kontraindikationen: Darmtumore, Ileus oder Strikturen müssen zuvor ausgeschlossen werden.

Wechselwirkungen: schlechte Resorption (Mucilaginosa).



Hinweis

Bei Quellmitteln muss **zusätzlich genügend Flüssigkeit** verabreicht werden (1:10). Deshalb pro EL Quellmittel immer 1 Glas Wasser (200 ml) dazu verordnen! Wird zu wenig zusätzlich getrunken, verstärkt das die Verstopfung, weil Leinsamen Wasser bindet. Außerdem kann es durch Verklumpung der Drogen zur mechanischen Verlegung von Abschnitten des Gastrointestinaltrakts kommen, im Extremfall zum Darmverschluss.

Lein

Linum usitatissimum

Lini semen (M)

Lein, mit altertümlichem Namen auch Flachs genannt, gehört zu den Leingewächsen (Linaceae) und zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Im alten Ägypten wurden die zähen Fasern der Pflanze zur Herstellung von Geweben gebraucht, lange bevor die Samen als Heil- und Genussmittel bekannt waren. Jeder kennt Leinsamen, im Brot oder übers Müsli gestreut. Wer aber weiß, wie einfach daraus eine Pflanze wird? Leinsamen über ein Stückchen freie Erde streuen, gut feucht halten, und in 2 Monaten blüht schon die wunderbare blaue Blüte! 1 Monat später hat sich die ganze Pflanze goldbraun verfärbt, und aus den blauen Blüten sind erbsengroße Kügelchen geworden, gefüllt mit kostbaren Leinsamen.

Inhaltsstoffe: 12 % Schleim (Quellzahl mindestens 6) und 25 % Ballaststoffe, 30–45 % fettes Öl, 25 % Eiweiß, Lignane, cyanogene Glykoside.

Wirkungen, innerlich: Stuhlregulierend, peristaltikanregend, schleimhautschützend. Die bei **Verstopfung** zugeführten Leinsamen gelangen ungehindert in den Dickdarm und binden dort das (zugeführte!) Wasser in die Polysaccharide der Samenepidermis. Es kommt zu einer 4–8-fachen Volumenzunahme und dadurch zu einem erhöhten Füllungsdruck, der einen Dehnungsreflex auf die Darmwand auslöst. Nachfolgend wird die Darmperistaltik ausgelöst durch Kontraktion der Ringmuskulatur. Auch bei **Durchfall** werden Leinsamen eingesetzt: In diesem Fall binden die Leinsamen-Polysaccharide überschüssiges Wasser und Bakterientoxine im Dickdarm und führen dadurch zu einer Konsistenzsteigerung des Stuhls, zum Rückgang der Stuhlfrequenz und zur Verlangsamung der Darmpassage! Leinsamen gelten als Quell- und Gleitmittel gleichzeitig. Sie überziehen die Darmschleimhaut mit einem schützenden Film und werden zum Schutz der geschädigten Darmschleimhaut auch

bei **entzündlichen Darmerkrankungen** eingesetzt, weil neben Bakterientoxinen vermutlich auch Karzinogene an Leinsamen gebunden werden. Die schleimhautschützenden Eigenschaften lindern (als Mazerat gewonnen) Entzündungen der Speiseröhre und des Magens. **Äußerlich** als Wärmeträger.

Indikationen, innerlich: Verstopfung. Auch bei Divertikulose, Colon irritabile. Bei abklingender, unkomplizierter Divertikulitis kann, wenn eine Nahrungskarenz nicht mehr erforderlich ist, der reizlindernde Leinsamen zur Stuhlregulierung eingesetzt werden. Durchfall und als Darmschleimhautschutz. Der Schleim bei Gastritis. **Äußerlich** als Kataplasma bei Sinusitis.

Kommission E: *Innere Anwendung: Habituelle Obstipation, durch Abführmittel geschädigtes Kolon, Colon irritabile, Divertikulose, bei Gastritis und Enteritis als Schleimzubereitung. Äußere Anwendung als Kataplasma: Bei lokalen Entzündungen.*

Darreichungsform bei Verstopfung: 2–3× tägl. 1–2 EL ganze bzw. „aufgebrochene" Samen zwischen den Mahlzeiten mit je 150 ml Flüssigkeit pro EL Samen einnehmen. Das ist wichtig, damit die Samen ungehindert in den Dickdarm gelangen und nicht „unterwegs" in der Speiseröhre hängen bleiben und dort quellen! Der Leinsamen soll **im Darm quellen**, damit ein optimaler Dehnungsreiz entsteht. In der Tasse vorgequellter Leinsamen übt zu wenig Druck auf die Darmwand aus. (Bei **Gastritis** dagegen lässt man die Samen „in der Tasse" quellen.) Ganze bzw. aufgebrochene Samen bevorzugen, weil geschrotete Samen innerhalb 1 Woche ranzig werden und die Darmwand zusätzlich reizen können! Sogenannter „aufgebrochener oder aufgeschlossener" Leinsamen ist nur leicht gequetscht: Die Samenschalen sind nur aufgebrochen, um die dort gelagerten Schleimstoffe optimal nutzen zu können, die ölführenden Zellen bleiben weitgehend intakt und sind somit haltbarer als geschrotete; aufgeschlossener Leinsamen quillt schneller. Wer Leinsamen kaut und isst, nimmt pro 100 g Leinsamen 500 kcl auf.

Tagesdosis: 45 g Droge.

Nebenwirkungen: Bei korrekter Dosierung und Flüssigkeitszufuhr nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Darmtumore, Ileus oder Strikturen.

Hinweise: Verminderte Resorption wie bei jedem Mucilaginosum möglich. Aus diesem Grund sollten andere Medikamente erst 30–60 Min. später eingenommen werden. Leinsamen nicht zusammen mit Milch einnehmen, weil Milch nicht in die Schleimstoffe eingelagert wird und es dadurch zu keiner Quellung kommen kann. Bei insulinpflichtigen Diabetikern kann eine Reduzierung der Dosis notwendig werden. Die „goldfarbenen Leinsamen" (Linusit, Züchtung) sind aufgrund ihrer höheren Quellungszahl den braunen Leinsamen aus dem Lebensmittelladen überlegen und daher für den Arzneigebrauch zu bevorzugen. Es besteht nachgewiesenermaßen **keine** potenzielle Vergiftungsmöglichkeit mit in Leinsamen enthaltener Blausäure (das für die Glykosidspaltung verantwortliche Enzym Linamerase wird durch die Magensäure inaktiviert).

Präparate: Linusit-Gold Leinsamen (die goldfarbenen Leinsamen sind eine spezielle Züchtung mit höherer Quellzahl), Linusit Darmaktiv 20 Portionsbeutel, Kreola-Leinsamen. In der Apotheke cadmiumfreien Leinsamen verlangen!

Flohkraut, Flohsamen

Plantago ssp.

Psylli semen (M)

Plantaginis ovatae semen/-testa

Flohsamen gehören zu den Wegerichgewächsen (Plantaginaceae) und sind mit unserem Spitz- und Breitwegerich verwandt (auch diese enthalten in ihren Samen Pflanzenschleime und könnten als sehr mild wirkende „Flohsamen von der Wiese" für den Hausgebrauch gelten). Die Wirkungen aller Arten sind vergleichbar: **Indischer Flohsamen** (Plantago ovata), **Sand-Wegerich** (Plantago arenaria) und **Flohkraut** (Plantago psyllium, syn. Plantago afra). Häufig werden nur die Samenschalen (Plantaginis ovatae testa, sogenannte Psyllium husks) verwendet (die wirklich wie ein Floh vom Samen weghüpfen!), weil die Schleimstoffe ausschließlich in der Epidermis sitzen. Die Samenschalen besitzen ein 4-mal höheres Quellungsvermögen und können eine Wassermenge von bis zum 40-Fachen ihres Gewichts binden.

Inhaltsstoffe: 10 (europäische) – 30% (indische Spezies) Schleimstoffe, neutrale Schleime, die kolloidale Lösungen bilden, und saure Schleime mit der Fähigkeit zur Gelbildung, die reizmildernd auf die entzündlich veränderte Darmschleimhaut wirken und Giftstoffe, Gase und Bakterien adsorbieren.

Wirkungen: Regulierend auf die Darmperistaltik bei **Verstopfung**, weil durch Wasserbindung ein erhöhter Füllungsdruck entsteht, der via Dehnungsreiz die Darmperistaltik anregt. Zu beachten ist, dass die Wirkung erst nach 12–24 Std. einsetzt, manchmal auch erst nach 7–10 Tagen. Die Verweildauer des Darminhaltes ist nach Gabe von Flohsamen verkürzt; es wird vermutet, dass dadurch auch Karzinogene eine verkürzte Kontaktzeit mit der Darmschleimhaut haben. Deshalb wird Flohsamen als Prophylaxe zum Darmkrebs angesehen. Flohsamen wirken als Gleit- und Füllmittel. Bei **Durchfall** werden überschüssige Flüssigkeit und Bakterien(gifte) gebunden, dadurch die Konsistenz des Stuhls gesteigert und die Darmpassage verlangsamt. Außerdem wirken Flohsamen entzündungshemmend, reizlindernd, lipidsenkend (5–15% Gallensäuren und Cholesterin werden an die Schleimstoffe gebunden, mit dem Stuhl ausgeschieden und dadurch aus dem enterohepatischen Kreislauf entfernt) und blutzuckerspiegelsenkend. Durch ihre schleimhautschützenden, bakterien- und giftbindenden Effekte sanieren Flohsamen auch die Darmflora.

Indikationen: Verstopfung, Divertikulose, Morbus Crohn und Colon irritabile (Studien ergaben signifikante Besserungen des Beschwerdebildes). Flohsamen werden auch in der Schwangerschaft eingesetzt, bei Hämorrhoiden, Analfissuren oder operativen Eingriffen. Bei unspezifischem und entzündlichem Durchfall, zur Konsistenzsteigerung des Stuhls bei Anus praeter (in diesem Fall verminderte Zugabe von Wasser!), als Adjuvans zur Cholesterinspiegelsenkung. Flohsamen werden nicht resorbiert und führen dadurch zu keiner unerwünschten Gewichtszunahme.

Für die Indikationen Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Kurzdarmsyndrom und HIV-assoziierte Diarrhöe werden Flohsamen von der **GKV erstattet**!

Kommission E: *Habituelle Obstipation, Colon irritabile.*

Darreichungsform: 1 TL Flohsamen mit 200 ml Wasser (oder auch Suppe) einnehmen und rasch 2 Tassen Wasser nachtrinken.

Tagesdosis: 12–40 g (1 TL = 5 g) Flohsamen bzw. 10–20 g Flohsamenschalen.

Nebenwirkungen: Selten allergische Reaktionen.

Gegenanzeigen: Stenosen der Speiseröhre und des Magen-Darm-Traktes; gleichzeitige Therapie mit Cumarinen, Antidiabetika oder Herzglykosiden (beeinträchtigte Resorption, deshalb andere Medikamente 30–60 Min. später einnehmen!); schwer einstellbarer Diabetes mellitus.

Präparate: Mucofalk Granulat, Agiocur Granulat, Kneipp Cholesterin Control, Linusit Flohsamen, Pascomucil.

20.3.5 Stimulierend wirkende Abführmittel: Laxanzien (Anthranoide)

Anthranoide (s. Kap. 16.7, S. 101) stehen bei der Selbstmedikation an erster Stelle, vor allem weil sie schnell (nach 8–12 Std.) wirken. Jedoch sollten sie nur begrenzt (8–10 Tage) und in Ausnahmefällen eingesetzt werden. Sie gelten als Laxanzien im eigentlichen Sinne, weil ihr Wirkungsmechanismus nicht physikalisch bedingt ist, sondern chemisch. Anthranoidglykoside sind dickdarmwirksame, neuromuskuläre, motilitätssteigernde (auf die glatte Muskulatur des Dickdarms) und die Darmschleimhaut reizende Mittel. Sie gelangen zum großen Teil unverändert in den Dickdarm und werden dort durch Enzyme der Darmbakterien in Zucker und freie Anthrachinone gespalten. Anthrachinone wirken hydragog: Sie erhöhen die Sekretion von Wasser und Elektrolyten in den Darm und hemmen zugleich die Resorption von Flüssigkeit aus

dem Dickdarm (Hemmung der Rückresorption von Natrium und folglich auch von Wasser). Als Folge gelangt mehr Wasser in den Darm, die Verfestigung des Kotes entfällt und er wird aufgeweicht. Die Stuhlabgabe wird erleichtert, auch weil es zu einer Volumenzunahme des Darminhaltes und zur Verstärkung des Füllungsdrucks kommt. Der Dehnungsreiz führt reflektorisch dazu, die Kontraktion zu steigern, die Peristaltik anzuregen und die Verweildauer zu verkürzen. Zusätzlich wird im Darm vermehrt Schleim sezerniert. **Am verträglichsten** unter den Anthranoiddrogen sind solche aus Rhabarberwurzeln und Faulbaumrinde. **Am stärksten** wirksam sind Aloeextrakte, **am beliebtesten** Sennesblätter und noch mehr die wohlschmeckenden Sennesfrüchte.

Anwendungen: Anthranoiddrogen eignen sich zur Vorbereitung von klinischen Untersuchungen, Operationen des Darms oder bei akuter Obstipation (z. B. auf Reisen). Sie werden auch eingesetzt, wenn ein weicher Stuhl bzw. eine leichte Defäkation erforderlich ist, z. B. bei Analfissuren und Hämorrhoiden. Die Wirkung tritt nach ca. 8 – 10 Std. ein, daher sollte die Einnahme abends erfolgen.

Die **Dosierung** ist individuell einzustellen: Die geringste, mit der noch ein weicher, geformter Stuhl erzielt werden kann, ist die richtige Dosis.

Hinweis: Durch **Süßholz**wurzel (Glycyrrhiza glabra) wird die abführende Wirkung von Anthrachinondrogen verstärkt, deshalb können diese niedriger dosiert werden, wenn abführende Teemischungen mit Süßholz gemischt werden!

Als **Nebenwirkung** können kolikartige Leibschmerzen auftreten.

Bei **Langzeitanwendung** besteht die Gefahr der Gewöhnung des Darmes an die Laxanzien mit einer nachfolgenden Darmatonie und Verstärkung der Verstopfung, was zu dem bekannten Teufelskreis führt: Die Elektrolytstörungen haben einen **Kaliummangel** zur Folge, der wiederum eine Muskelschwäche bedingt und die Darmträgheit verstärkt. Kaliummangel führt auch zu Störungen in der Erregungsleitung des Herzens und beeinträchtigt die Herzfunktion und die Empfindlichkeit gegenüber Digitalis. Bei Missbrauch oder bei Kaliummangel haben sich, um die Verstärkung der Herzglykosidwirkung anzugehen, „Cardio Kreislauf Longoral“ Tbl. oder tägl. ¼ Pfund getrocknete **Aprikosen** oder die Einnahme von **Süßholz** (s. Kap. 21, S. 173) bewährt.

Kontraindikationen für Laxanzien: akut-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Darmverschluss, Dickdarmkrebs, Melanosis, abdominelle Schmerzen unbekannter Ursache, schwere und chronische Niere-Leber-Leiden, Stillzeit (aufgrund unzureichender toxikologischer Untersuchungen) sowie die Anwendung bei Kindern unter 10 Jahren.

Bei gleichzeitiger Einnahme von Herzglykosiden ist Vorsicht geboten (Hypokaliämie durch veränderte Natrium-Kalium-Bilanz). Da Anthrachinone eine starke Hyperämie im kleinen Becken hervorrufen, ist eine Anwendung bei Schwangerschaft, starker Menstruation und Hämorrhoiden kontraindiziert.



Vorsicht

Anthranoiddrogen sind nur zur kurzfristigen Behandlung geeignet! Nie länger als 8 – 10 Tage anwenden.



Hinweis

Die innerliche Anwendung von Anthrachinonzubereitungen wurde 1997 nur noch eingeschränkt für den kurzfristigen Einsatz von 1 – 2 Wochen zugelassen. Daher sind sie auch nicht mehr zugelassen für Teemischungen zur „Blutreinigung“ oder im „Schwedenbitter“ zur Verdauungsförderung.

Tab. 20.1 Anthranoiddrogen: Wirkstärke und Verträglichkeit.

Anthranoiddroge	Wirkstärke	Verträglichkeit
Rhabarberwurzel	+	++++++
Faulbaumrinde	++	+++++
Sennesfrüchte	+++	++++
Sennesblätter	++++	+++
Aloeextrakt	++++++	+

Aloe
Kap-Aloe, Afrikanische Aloe
Aloe ferox

Barbados-Aloe
Aloe vera
Extractum aloes
A. tinctura (M)

(s. Kap. 26, S. 378) Die Aloe (Familie Asphodelaceae) ist seit Langem wegen ihrer legendären Heilkraft bekannt. Ihre Blätter bestehen aus mehreren Schichten und enthalten zwei ganz unterschiedliche Wirkstoffkomplexe. **In der Blattmitte** verbirgt sich das Markgewebe, das durchsichtige Gel der Aloe, das äußerlich angewendet zur Wundheilung eingesetzt wird. Direkt **unter der wachsartigen Blatthaut** aber befindet sich Aloin, ein bitterer, gelblich-rötlicher Saft mit abführender Eigenschaft. Er ist in der Volksmedizin Deutschlands bekannt als bitteres Magenmittel, das in niedrigeren Dosen galleanregend und in höheren Dosen abführend wirkt.

Das **Gel** wird bevorzugt aus Aloe vera gewonnen, die aloinhaltige **Tinktur / der Extrakt** dagegen aus Aloe ferox mit ihrem höheren Anthranoidgehalt.

Inhaltsstoffe: Anthranoide (Aloin).

Wirkungen: Stark abführend, peristaltikanregend, choleretisch (gilt in kleinen Mengen als Bitterstoffdroge), emmenagog und abtreibend.

Indikationen: Verstopfung. Aloe ist die am stärksten wirksame Anthranoiddroge.

***Kommission E:** Obstipation.*

Darreichungsformen: Aloepulver, wässrig-ethanolische Extrakte.

Tagesdosis: 0,05 – 0,2 g Aloepulver, entsprechend 20 – 30 mg Hydroxyanthracenderivate, 20 – 30 Tr. Aloetinktur abends einnehmen, maximal 8 – 10 Tage lang. Die geringste Dosis, die individuell erforderlich ist, um eine Verstärkung der Darmtätigkeit zu erreichen, ist die beste.

Nebenwirkungen: Magen-Darm-Krämpfe bzw. -Koliken, bei Langzeitanwendung Elektrolytverluste.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft (abortive Wirkung!), Stillzeit, entzündliche Darmerkrankungen, keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Überdosierung (schon bei 10 g tödliche Darmblutungen!).

Präparate: Kräuterlax Kräuterdrg., Aristochol Kps., Verdauungstr.

Faulbaum
Frangula alnus
Frangulae cortex (M)

Seinen deutschen Namen erhielt der Faulbaum, weil die Rinde faulig riecht. Das Holz wurde früher zu Kohle verascht und zur Herstellung von **Schwarzpulver** benutzt; daher kommt der Name „Pulverholz". Seit dem Mittelalter zählt Faulbaum zu den häufigsten Abführmitteln. Die Rinde muss erst ein Jahr gelagert werden, sonst ist die Wirkung brechreizerregend. Der Strauch gehört zu den Kreuzdorngewächsen (Rhamnaceae) und ist gut zu erkennen an seinen erst grünen, später roten und schließlich blauschwarzen Steinfrüchten, die häufig alle Farben zugleich tragen, weil sie zu unterschiedlicher Zeit reifen. Faulbaum ist im Vergleich zu Senna und Aloe weniger stark wirksam, dafür besser verträglich und auch in der Kinderheilkunde (ab 12 Jahren) anwendbar.

Inhaltsstoffe: Anthranoide.

Wirkungen: Abführend (Wirkungseintritt nach 8 – 10 Std.).

Indikationen: Verstopfung und bei Erkrankungen, bei denen eine leichte Defäkation erwünscht ist. Faulbaumrinde verursacht weniger Darmkrämpfe und ist daher bei spastischer Obstipation am besten geeignet. Auch setzt ihr Gewöhnungseffekt langsamer ein als bei den anderen Anthranoiddrogen.

***Kommission E:** Obstipation.*

Darreichungsformen: Tee, Elixiere, Weintinktur (Tinct. Rhei vinosa). Eine Kombination mit Kamille und Fenchel oder mit Mucilaginosa (Schleimpflanzen) ist empfehlenswert.

Tagesdosis: 20 – 30 mg Hydroxyanthracenderivate. Die geringste Dosis, die individuell erforderlich ist, um eine Verstärkung der Darmtätigkeit zu erreichen, ist die beste. Maximal 1 – 2 Wochen lang einnehmen, nach ärztlicher Rücksprache in Einzelfällen 3 – 4 Wochen.

Nebenwirkungen: Selten Magen-Darm-Krämpfe bzw. -Koliken (dann Dosisreduktion!), bei Langzeitanwendung Elektrolytverluste.

Gegenanzeigen: Ileus, Schwangerschaft (abortive Wirkung!), Stillzeit, entzündliche Darmerkrankungen, keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren.

Präparate: Legapas Tabletten Filmtabletten, Legapas Tr.

Teezubereitung: 1 TL (0,5 – 3 g) geschnittene Rinde in 250 ml kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Abends vor dem Schlafengehen 1 Tasse trinken.

Rhabarber, Medizinalrhabarber

Rheum palmatum, Rheum officinale

Rhei radix (M)

Das Knöterichgewächs (Polygonaceae) ist in China und Tibet beheimatet und entwickelt sich dort zu einer prächtigen 2 – 3 m hohen Pflanze mit auffallend großen, handförmig gelappten („palmatum: handförmig") Blättern. Erst nach 5 – 10 Jahren ist die kräftige Wurzel erntereif. Der „Medizinalrhabarber" (nicht der Speiserhabarber, dieser wirkt kaum abführend) ist hervorragend verträglich und wirkt sehr mild.

Inhaltsstoffe: 2,5 % Anthranoide, Catechingerbstoffe, Gallotannine, Flavone und Pektine.

Wirkungen: Abführend (Dosierung ab 1 g), durchfallhemmend (Dosierung von 0,1 – 0,3 g).

Indikationen: Verstopfung, begleitend bei Hämorrhoiden, Analfissuren, nach rektalanalen Operationen.

Kommission E: *Obstipation.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Pulver, Sirup.

Tagesdosis: 1,2 – 4,8 g Droge, entsprechend 20 – 30 mg Hydroxyanthracenderivate. Die geringste Dosis, die individuell erforderlich ist, um eine Verstärkung der Darmtätigkeit zu erreichen, ist die beste. Maximal 1 – 2 Wochen lang einnehmen.

Hinweis: Gerbstoffreiche Rheum-Zubereitungen mit geringem Anthranoidgehalt können stopfend wirken, wenn durch die zu geringen Dosen (0,1 – 0,3 g) die stopfende und nicht die abführende Wirkung in den Vordergrund tritt.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: s. Aloe, Sennes und Faulbaum.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL (2,5 g) gepulverte Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Abends 2 Tassen trinken. Der säuerlich-bittere Geschmack kann durch Zugabe von Gewürzen (Fenchel, Kardamom, Ingwer oder Pfefferminze) ausgeglichen werden.

Sennespflanze

Cassia senna (alexandrina) und Cassia angustifolia

Sennae folium / -fructus (M)

Die attraktive, gelb blühende Sennespflanze gehört zu den Schmetterlingsblütlern (Fabaceae) und gilt als bevorzugte, meistverwendete Abführdroge. Die Schotenfrüchte stammen von Cassia senna und wirken milder als die Blätter, weil sie trotz des höheren Anthranoidgehalts weniger freie Emodine enthalten.

Inhaltsstoffe: Blätter über 3 %, Früchte über 5 % Anthranoide.

Wirkungen: Abführend, peristaltikanregend, menstruationsauslösend.

Indikationen: Verstopfung; zur Darmreinigung vor Untersuchungen oder operativen Eingriffen. Gut geeignet bei Analfissuren, Neigung zu Hämorrhoiden, Operationen.

Kommission E: *Obstipation.*

Darreichungsformen: Tee, Pulver, Trockenextrakte, Präparate.

Tagesdosis: 1 – 2 g, entsprechend 20 – 30 mg Hydroxyanthracenderivate wirken nach 8 – 10 Std. Die geringste Dosis, die individuell erforderlich ist, um eine Verstärkung der Darmtätigkeit zu erreichen, ist die beste. Maximal 8 – 10 Tage lang einnehmen.

Nebenwirkungen: Magen-Darm-Krämpfe bzw. -Koliken. Geringe Wirkstoffmengen gehen in die Muttermilch über; eine abführende Wirkung bei gestillten Säuglingen wurde bisher nicht beobachtet. Nebenwirkungen wie flüssiger Stuhl und Leibschmerzen kommen bei 2–4 g vor, Koliken und Erbrechen bei 8–12 g. Sie sind vor allem auf den Harzanteil zurückzuführen. Deshalb Sennestee als Kaltauszug zubereiten, weil dann weniger Harze in Lösung gehen. Bei Langzeitanwendungen Elektrolytverluste.

Gegenanzeigen: Ileus, Schwangerschaft (abortive Wirkung!), Stillzeit, entzündliche Darmerkrankungen, Kinder unter 10 Jahren.

Präparate: Bekunis Instanttee, Depuran Drg., Florabio Manna-Feigen-Sirup, Neda Früchtewürfel.

Teezubereitung: 2 TL (0,5–2 g) Droge mit ¼ l kaltem Wasser ansetzen und 6 bis 12 Std. stehen lassen; danach abgießen und abends trinken – das Mazerat ist durch seine geringere Wirkstoffkonzentration im Vergleich zum Infus besser verträglich.

Kreuzdorn
Rhamnus cathartica
Rhamni cathartici fructus

Die getrockneten Früchte wurden seit Jahrhunderten zum Abführen verwendet als sog. Cathartica, die reinigend und abführend wirken. **Kreuzdornbeeren sollten nicht mehr verwendet werden**, weil ihre Wirkung schwer zu regulieren ist und es als Nebenwirkung häufig zu heftigem Erbrechen mit starkem Bauchgrimmen kommt.

20.4 Analerkrankungen / Hämorrhoiden

Man spricht nicht darüber, aber man leidet darunter: Hämorrhoiden, das sind derbknotige, erweiterte bläuliche vorgewölbte kleine Schwellkörper des arteriovenösen Gefäßpolsters (Plexus haemorrhoidalis) im Bereich der distalen Rektumschleimhaut. Die Afterzone wird vom inneren und vom äußeren Ringmuskel ringförmig umspannt und durch ein Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und blutführenden Gefäßen gesteuert. Wenn sich die Venen am unteren Mastdarm und After knotenförmig erweitern und entzünden, entstehen Hämorrhoiden. Sie stellen ein Passagehindernis beim Stuhlgang dar. Die Darmschleimhaut selbst ist unempfindlich, die Analschleimhaut aber äußert sich empfindlich – und Hämorrhoiden tun weh!

Die Erkrankung zeigt sich als **innere** („echte", arterielle) **Hämorrhoiden** mit hellrotem Blut auf Kot und Toilettenpapier, die nur durch einen Tastbefund nachweisbar sind, oder als **äußere Hämorrhoiden** (durch Venenerweiterungen und oft durch heftiges Pressen entstanden) bis hin zu einer kompletten Vorwölbung, dem sog. Prolaps, der im schlechtesten Fall nicht mehr reponierbar ist. Dann ist eine Operation unumgänglich.

Symptome

Schmerzen, Juckreiz, Brennen, Fremdkörpergefühl, schleimig-blutige Sekretion, Nässen, hellrotes Blut auf dem Stuhl oder auf dem Toilettenpapier.

Ursachen

Bewegungsmangel, erbliche Disposition, Bindegewebsschwäche, Übergewicht, ständiges schweres Heben, ballaststoffarme Ernährung (das hemmt die Bewegungen im Darmtrakt, führt zu einer längeren Verweildauer und damit zu entzündlichen Reaktionen mit Störung der empfindlichen Reflexmuster im Enddarmbereich), chronische Obstipation mit langem und vermehrtem Pressen, starkes Pressen während der Geburt, Laxanzien- oder Alkoholabusus oder Pfortaderstauungen (venöser Rückstau: Kommt es im Pfortaderbereich zu Stauungen, wirkt sich dies im Sinne eines „Rückstoßprinzips" auf die Afterregion aus mit der Folge vermehrter Hämorrhoiden; **Mariendistel**samen und **Schafgarben**-Leberwickel entlasten in diesem Fall die Leber!) infrage. Differenzialdiagnostisch müssen kolorektale Tumoren ausgeschlossen werden.

Um Hämorrhoiden weitgehend zu **vermeiden**, ist es wichtig, auf regelmäßigen weichen Stuhlgang zu achten. Bei bestehenden Hämorrhoiden sollten statt „reizendem" Toilettenpapier weiche, feuchte Reini-

gungstücher oder -läppchen mit Heilpflanzentees verwendet und beengende Kleidung vermieden werden. Bei einer Vermischung des Stuhles mit dunklem (venösem) Blut muss die Blutungsquelle (Polypen, Krebs o. Ä.) abgeklärt werden.

Heilpflanzen haben zum einen eine vorbeugende Wirkung und tragen zum anderen vor allem zur Linderung der Beschwerden (Brennen, Nässen, Juckreiz) bei.

Lokale Behandlung

Sie erfolgt durch Salben, Zäpfchen, Waschungen, Umschläge und Bäder im Wechsel und ist vor allem symptomatisch. **Beinwell**salbe, **Eichen**rinde, **Zaubernuss**rinde, **Kamillen**blüten, **Johanniskraut**öl und **Lein**öl haben sich zur Wundpflege bestens **bewährt**. Bei der Afterhygiene statt mit Seife mit Heilpflanzentees (s. o.) waschen. Hämorrhoidalleiden 1. und 2. Grades (Prolaps nur beim Pressen, spontane Retraktion) können allein bzw. adjuvant mit Heilpflanzen behandelt werden.

Die **äußerlich** bei Hämorrhoiden eingesetzten Arzneidrogen wirken:

- venentonisierend: **Schafgarbe, Mäusedorn**wurzel
- zusammenziehend und juckreizlindernd: **Hamamelis**blätter, **Eichen**rinde, **Walnuss**blätter
- blutstillend: **Schafgarbe, Hirtentäschel, Eichen**rinde, **Zaubernuss**blätter
- entzündungshemmend: **Eichenrinde, Kamille, Ringelblume, Schafgarbe**

Innerliche Behandlung

Die begleitende **innerliche** Behandlung enthält folgende Komponenten:

- venentonisierend: **Schafgarbe, Mäusedorn**wurzel
- krampflösend und entzündungshemmend: **Kamille, Eichenrinde, Ringelblume, Zaubernuss, Pappel**knospen, **Schafgarbe**
- zusammenziehend und juckreizlindernd: **Hamamelis**blätter, **Eichen**rinde, **Walnuss**blätter
- blutstillend: **Schafgarbe, Hirtentäschel, Eichen**rinde, **Zaubernuss**blätter
- antimikrobiell: **Kamille, Ringelblume, Schafgarbe**
- leberunterstützend: **Mariendistel, Löwenzahn, Artischocken**blätter

Das Trinken von **Buchweizen**krauttee oder die Einnahme von **Mäusedorn**- und **Rosskastanien**präparaten hat sich in der Praxis bewährt, sie verbessern die Mikrozirkulation und wirken ödemprotektiv (s. Kap. 27, S. 484).

Ein bewährter **„Hämorrhoidentee“** setzt sich zum Beispiel zusammen aus **Kamille, Löwenzahn, Fenchel, Faulbaum** (gering dosiert!), **Hirtentäschel** und **Schafgarbe** und wirkt entzündungshemmend, krampflösend, blutstillend, leicht abführend, tonisiert die Pfortadergefäße und entlastet den Plexus haemorrhoidalis. Eine **feucht-warme Leberkompresse** regt den Leberstoffwechsel an und entlastet das Pfortadergebiet.

20.4.1 Heilpflanzen bei Hämorrhoidalerkrankungen zur äußeren Behandlung

Sitzbäder und Waschungen werden mit Teeauszügen vorgenommen und sollen im Wechsel mit Salbenauflagen und Zäpfchen verabreicht werden. Bei chronisch nässenden Hämorrhoiden bestehen eine verstärkte allergische Neigung auf die Salben- oder Zäpfchengrundlage und der Hang zur Ausbildung eines Analekzems, deshalb sollte vor einer längerfristigen Anwendung ein Allergietest durchgeführt werden.

Die Arzneipflanzen zur äußerlichen Anwendung sind im Kapitel Hauterkrankungen ausführlich beschrieben.

Arnika *Arnica montana* Arnicae flos (M)	**Wirkungen:** Entzündungshemmend, antiseptisch. **Anwendungen:** Äußerlich; als feuchtkühler Umschlag (mindestens je 1 Std. lang) oder Sitzbad.

Beinwell ***Symphytum officinale*** **Symphyti radix (M)**	**Wirkungen:** Wundheilungsfördernd, schmerzlindernd, abschwellend, entzündungshemmend. **Anwendungen:** Äußerlich; als Sitzbad, Salbenauflage. **Präparat:** Kytta Salbe F.
Blutwurz ***Potentilla erecta*** **Tormentillae rhizoma (M)**	**Wirkungen:** Zusammenziehend, austrocknend, ausgeprägt blutstillend und juckreizlindernd. **Anwendungen:** Äußerlich vor allem bei nässenden Hämorrhoiden; als Sitzbad, Zäpfchen oder Salbe.
Eiche ***Quercus robur*** **Quercus cortex (M)**	**Wirkungen:** Zusammenziehend, juckreizstillend. **Anwendungen:** Innerlich und äußerlich bei nässenden Hämorrhoiden als Tee, Sitzbadzubereitung (3 EL Droge mit 300 ml Wasser 15 Min. köcheln, abgießen, dem Sitzbad zugeben; 20 Min. baden), Salbe oder Zäpfchen.
Hirtentäschel ***Capsella bursa-pastoris*** **Bursae pastoris herba (M)**	**Wirkungen:** Blutstillend. **Anwendungen:** Innerlich und äußerlich; als Tee, Sitzbad, Waschung.
Johanniskraut ***Hypericum perforatum*** **Hyperici oleum (M)**	**Wirkungen:** Schmerzlindernd, entzündungshemmend, wundheilungsfördernd. **Anwendungen:** Äußerlich; Teezubereitung als Sitzbad, Johanniskrautöl als Ölauflage oder zur Pflege.
Kamille ***Matricaria recutita*** **Matricariae flos Chamomillae aetheroleum (M)**	**Wirkungen:** Entzündungs- und keimhemmend, schmerz- und juckreizstillend, wundheilungsfördernd. **Anwendungen:** Innerlich und äußerlich; als Tee-/Sitzbadzubereitung, Tinktur, Salbe oder Zäpfchen. **Präparat:** Chamomilla 1 % Zäpfchen Weleda, Kamillosan.
Leinsamen ***Linum usitatissimum*** **Lini semen/-oleum (M)**	**Wirkungen:** Wundheilungsfördernd, hautpflegend. **Anwendungen:** Äußerlich; als Ölauflage oder als Schleimzubereitung.
Malve ***Malva neglecta, sylvestris*** **Malveae flos/-folium (M)**	**Wirkungen:** Schleimhautschützend bei trockenen, juckenden Hämorrhoiden. **Anwendungen:** Äußerlich; als schleimhaltiger, reizmildernder Umschlag, Sitzbad, Waschung oder Salbe.

Mäusedorn, stacheliger ***Ruscus aculeatus*** **Rusci aculeati rhizoma (M)**	**Wirkungen:** Tonisierend auf Venen, antiexsudativ, entzündungshemmend. **Anwendungen:** Innerlich und äußerlich; nur als Fertigpräparat. **Präparat:** Phlebodril Kps.
Pappel ***Populus nigra, tremula u. a.*** **Populi gemmae (M)**	**Wirkungen:** Juckreizstillend, beruhigend, schmerzlindernd und tonisierend. **Anwendungen:** Äußerlich; als Tee-/Sitzbadzubereitung, Tinktur, Salbe oder Zäpfchen. **Vorsicht** bei Überempfindlichkeit gegen Salicylate. **Präparat:** Populus CP Hämorrhoidalzäpfchen.
Ringelblume ***Calendula officinalis*** **Calendulae flos (M)**	**Wirkungen:** Entzündungshemmend, granulationsfördernd, lymphabflussfördernd. **Anwendungen:** Innerlich und äußerlich; als Tee, Sitzbad, Tinktur, feuchte Auflage, Salbe. **Präparat:** Calendula Essenz, Traumeel S Salbe.
Zaubernuss ***Hamamelis virginiana*** **Hamamelidis folium/-cortex (M)**	**Wirkungen:** Zusammenziehend, entzündungshemmend (cortisonähnlich), blutstillend, juckreizlindernd. **Mittel der ersten Wahl!** **Anwendungen:** Innerlich und äußerlich; als Tee-/Sitzbadzubereitung, Tinktur, Salbe oder Zäpfchen. **Präparate:** Hametum Creme, Haemo Duoform Salbe, Hametum-N/Hametum Kombipackung (Salbe und Zäpfchen mit Rosskastanienextrakt), Posterine Zäpfchen, Salbe, Hametum Mono Hämorrhoidal-Zäpfchen. **Rp:** Zauberstrauchfluidextrakt (Hamamelidis extract. Fluid.) 5.0, Weiche Salbe (Unguentum molle) 30.0. D.S.: Nach Bedarf mehrmals tägl. auftragen.

20.5 Bewährte Rezepturen Darmerkrankungen

Praxis-Rezepte: Teezubereitungen – **Dekokte, Mazerat, Infus** – finden Sie im Kapitel 4, S. 30.

Durchfalltee für Kinder *(M. Girsch)*

Brombeerblätter (Rubi fruticosi folium)	10 g
Himbeerblätter (Rubi idaei folium)	10 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen. 3 Tassen tägl.

Durchfalltee für Kinder *(H. Ell-Beiser)*

Heidelbeeren (Myrtilli fructus)	60 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	40 g

1 TL mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, absieben und lauwarm trinken. 3 Tassen tägl.

Leichter Reisedurchfalltee *(U. Bühring)*

Odermenningkraut (Agrimoniae herba)	20 g
Gänsefingerkraut (Anserinae herba)	20 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	20 g
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	20 g
Hopfenzapfen (Lupuli strobuli)	15 g
Orangenblüten (Aurantii flos)	5 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL der Mischung mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. 3 × tägl. 1 Tasse.

Begleittherapie bei Darmsanierung *(U. Bühring)*

Gelbwurzwurzel (Curcumae rhizoma)	20 g
Ingwerwurzel (Zingiberis rhizoma)	10 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	10 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	30 g
Zistrosenkraut (Cistus incanus herba)	20 g
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL der Mischung mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse ; evtl. süßen mit Milchzucker.

Blähungstreibender Tee „Spez. Carminativae“

Kümmelfrüchte (Carvi fructus)	15 g
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	15 g
Anisfrüchte (Anisi fructus)	15 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	20 g
Pfefferminzblätter (Menthae piperitae folium)	10 g

1 TL (Säugling: ¼ TL) mörsern, mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 5 Min. ziehen lassen und abgießen. Für **Säuglinge ohne Pfefferminze!** 3 – 5 × tägl. 1 Tasse.

„Windtee“ *(H. Ell-Beiser)*

Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	30 g
Pomeranzenschalen (Aurantii pericarpium)	20 g
Anisfrüchte (Anisi fructus)	10 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	10 g

1 TL mörsern, mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 5 – 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 Tassen tägl.

Abführtee *(R.F. Weiss)*

Kümmelfrüchte (Carvi fructus)
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)
Sennesblätter (Sennae folium)
zu gleichen Teilen auf 100 g mischen,
2 TL mit 250 ml heißem Wasser überbrühen,
15 Min. ziehen lassen, tägl. 2 × 1 Tasse,
max. 10 Tg.

Verstopfung *(U. Bühring)*

Löwenzahnkraut (Taraxaci radix cum herba)	40 g
Erdrauchkraut (Fumariae herba)	40 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	30 g
Malvenblüten (Malvae flos)	40 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	20 g
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	40 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen. 1 – 2 × tägl. 1 Tasse, 6 Wochen lang.

Bauchwehtee für Kinder *(H. Ell-Beiser)*

Malvenblüten (Malvae flos)
Kamillenblüten (Matricariae flos)
Gänsefingerkraut (Anserinae herba)
Ringelblumenblüten (Calendulae flos)
Fenchelsamen (Foeniculi fructus) aa ad 100.0

M. f. spec. D. S.: 1 EL mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen, absieben, 3 – 5 Tassen.

Abführtee *(B. Vonarburg)*

Sennesfrüchte, gequetscht (Sennae fructus contusa)	50 g
Kümmel, gequetscht (Carvi fructus contusa)	100 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	100 g
Malvenblüten (Malvae flos)	100 g
Tausendgüldenkraut (o. Benediktinerkraut) Centaurii herba (Cnici benedictus herba)	50 g

1 TL der Mischung mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. 3 × tägl. 1 Tasse, 1 – 2 Wochen lang.

Begleittherapie bei Darmpilz *(U. Bühring)*

Kümmelfrüchte (Carvi fructus)	15 g
Melissenblätter (Melissae folium)	10 g
Engelwurzwurzel (Angelicae radix)	15 g
Wermutkraut (Absinthii herba)	15 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	15 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	10 g
Gänsefingerkraut (Anserinae herba)	10 g
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL der Mischung mit heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen, abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse.

Reizdarmteemischung *(U. Bühring)*

Kamillenblüten (Matricariae flos)	15 g
Fenchelsamen (Foeniculi fructus)	15 g
Engelwurzwurzel (Angelicae radix)	15 g
Gänsefingerkraut (Anserinae herba)	15 g
Indische Gelbwurz (Curcumae rhizoma)	10 g
Passionsblumenkraut (Passiflorae herba)	15 g
Malvenblüte (Malvae flos)	15 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL der Mischung mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse.

Obstipation und unreine Haut *(G. Lindemann)*

Faulbaumrinde (Frangulae cortex)	30 g
Ackerstiefmütterchenkraut (Violae tricoloris herba)	40 g
Schlehenblüten (Pruni spinosa flos)	30 g

1 TL pro Tasse als Aufguss. Max. 10 Tg. lang.

Hämorrhoidentee *(U. Bühring)*

Zur begleitenden Behandlung

Schafgarbenkraut (Millefolli herba)	25 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	15 g
Hamamelisblätter (Hamamelidis folium)	15 g
Hirtentäschelkraut (Bursae pastoris herba)	15 g
Ringelblumenblüten (Calendulae flos)	15 g
Buchweizenkraut (Fagopyri herba)	15 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL der Mischung mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse.

20.6 Fragen / Repetitorium

1. Welche Wirkungen (innerlich und äußerlich) haben Gerbstoffe?
2. Gerbstoffe sind Antagonisten von .... Was bedeutet das für die Heilkunde?
3. Welche Nebenwirkungen haben Gerbstoffe?
4. Sind Gerbstoffe in Fetten löslich? Wofür ist es wichtig, das zu wissen?
5. Gerbstoffpflanzen eignen sich auch zur **äußerlichen** Anwendung. Nennen Sie drei Beschwerden, bei denen Gerbstoffpflanzen verwendet werden. Nennen Sie auch die Pflanzen (3) und ihre Anwendung (3).
6. Nennen Sie fünf Heilpflanzen mit Gerbstoffen einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
7. Was versteht man unter „Karminativa"? Nennen Sie die wichtigsten Karminativa (3). Was ist bei der Teezubereitung zu berücksichtigen (2)?
8. Welche Pflanzen empfehlen Sie beim Roemheld-Syndrom (sog. „Herzbauchweh")?
9. Sie planen eine Reise in den Süden und fürchten „Montezumas Rache" (Durchfall). Welche Heilpflanzen nehmen Sie in welcher Form mit?
10. Das einjährige Kind Ihrer Freundin hat Durchfall. Nennen Sie zwei Heilpflanzenanwendungen.
11. Stellen Sie einen Heilpflanzentee zusammen aus fünf Pflanzen gegen Durchfall mit heftigen Krämpfen.
12. Verstopfung – welche milden Mittel kennen Sie? Zu welcher Wirkstoffgruppe gehören sie? Mit welchen pflanzlichen Abführmitteln (3) ist Vorsicht geboten und warum (2)? Zu welcher Wirkstoffgruppe gehören diese?
13. Was versteht man im Zusammenhang mit Obstipation unter „Quellmittel" und wie wirken diese? Nennen Sie zwei Pflanzen, die zu den Quellmitteln gezählt werden. Was ist bei ihrer Einnahme zu beachten?
14. Wie lange dürfen stark wirkende Laxanzien (Abführmittel) wie Sennes (*Cassia augustfolia*), Aloe (*Aloe barbadensis*) und Faulbaum (*Rhamnus frangula*) eingenommen werden?
15. Leinsamen (*Linum usitatissimum*) wirken gegen Verstopfung. In welcher Form, wann und wie viel Samen sollten verabreicht werden, und worauf ist bei der Einnahme zu achten? Wie und bei welchen Erkrankungen kann Leinsamen auch in anderer Form zur Anwendung kommen?
16. Nennen Sie drei Heilpflanzen und ihre Anwendungsform, die bei Hämorrhoiden für die äußerliche Anwendung zum Einsatz kommen können.
17. Was ist ein Infus, ein Mazerat, ein Dekokt? Schildern Sie die Zubereitung in je drei Schritten (inkl. der zu verwendenden Pflanzenteile).
18. Nach welchen drei Kriterien stellt man eine gute Teemischung zusammen?

21 Magenerkrankungen

„Essen hält Leib und Seele zusammen", „Liebe geht durch den Magen" oder „Es schlägt mir auf den Magen" sind Redensarten, die darauf aufmerksam machen, welche Bedeutung der Magen über seine Organfunktion hinaus besitzt. Der Bauch wurde schon immer als Zentrum des Wohlbefindens angesehen. Ein Hinweis darauf, Körper, Seele und Geist in eine ganzheitliche Therapie einzubeziehen. Gerade das gelingt in der **Phytotherapie** besonders gut, wobei traditionell eine Fülle an pflanzlichen Heilmitteln und Gewürzen zur Verfügung steht, die Ihnen in diesem Kapitel vorgestellt werden. Häufig genügen Arzneitees, diätetische Maßnahmen oder das Würzen von Speisen, um eine Besserung der Beschwerden herbeizuführen. Deshalb wird es Sie nicht verwundern, dass die Selbstmedikation bei Verdauungsbeschwerden einen großen Stellenwert einnimmt.

- Praxis-Einstieg: Eigenerfahrung der Bitterstoffwirkung (s. Kasten „Praxis", Kap. 17.3, S. 110)
- Grundlagen der Bitterstoffe und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 17.3, S. 110)
- Heilpflanzen bei Magenerkrankungen
- Praxis-Rezept: Medizinalwein und Theriak (mit Bitterstoffdrogen) s. Kap. 8, S. 55

„Wir können uns durch das tägliche Essen krank machen, aber auch stärken und unsere Gesundheit erhalten."

Paracelsus

Der **Verdauungsvorgang** ist außerordentlich komplex und eng verbunden mit dem vegetativen Nervensystem: Schon wenn wir Appetit verspüren, werden die Verdauungssäfte zum Fließen gebracht. Das vegetative Nervensystem ist zuständig für die Muskelbewegungen, mit denen der Speisebrei durchknetet wird, und gleichermaßen für die Erzeugung des Magensafts, die Produktion von Histamin, Prostaglandin und Gastrin. Hormonelle, nervale und enzymatische Faktoren sind eng miteinander verbunden und stehen in einem sensiblen Gleichgewicht zueinander, um die Sekretion, Motorik und Durchblutung zu regulieren. Seelische Belastungen oder ungesunde Ernährung können dieses Gleichgewicht stören und „auf den Magen schlagen". Der Nervus vagus kann durch Stressfaktoren so übererregt werden, dass sich Magengeschwüre bilden. Deshalb sollte man bei der Suche nach der Ursache von Magenerkrankungen immer auch nach Ursachen im seelischen Bereich forschen.

Die aufgenommene Nahrung kommt am besten nach dem Motto „gut gekaut ist halb verdaut" mechanisch fein zerkleinert über die Speiseröhre in den Magen, vom kohlenhydratspaltenden Enzym Ptyalin vorverdaut und gut mit Speichel vermischt. Im Magen wird der Speisebrei durchknetet und durch konzentrierte Salzsäure desinfiziert. Erst im sauren Magenmilieu (pH 1) beginnt die Eiweißverdauung (Pepsinogen und Kathepsin). Frischkost wird am schnellsten, stark fetthaltige Speisen am langsamsten verdaut. Deshalb reicht man frische Salate zu Beginn, weil sie die Verdauungssäfte „locken".

Grundvoraussetzung, um **Krankheiten der Verdauungsorgane vorzubeugen**, ist eine **gesunde Ernährung**. Sie soll abwechslungsreich, naturbelassen und vollwertig sein, damit der Körper die nötigen Nährstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Enzyme aufnehmen kann. „Moderne" Ernährungsgewohnheiten machen dies oft unmöglich: Durch Kochen oder

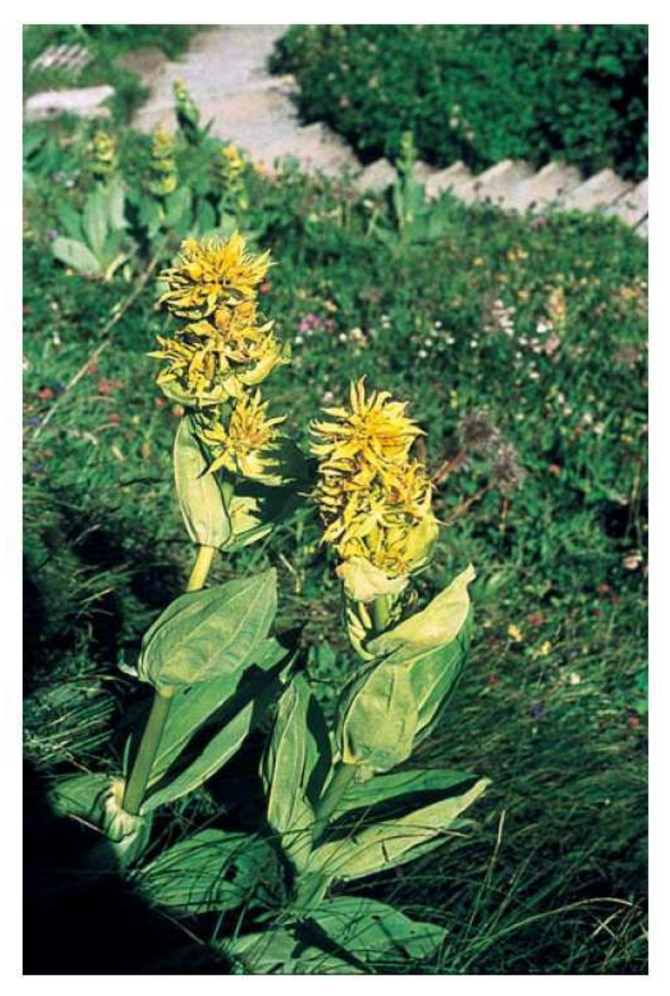


Abb. 21.1 Enzian *Gentiana lutea*, die Wurzel als wirksamer Bestandteil im Magenbitter.



Abb. 21.2 Ingwer *Zingiber officinale*, bewährtes Mittel gegen Reiseübelkeit.



Abb. 21.3 Kamille *Matricaria recutita*, krampflösend und schmerzlindernd bei Magenbeschwerden.



Abb. 21.4 Kohl *Brassica oleracea*, die Pflanze mit dem „Anti-Ulkus-Faktor".

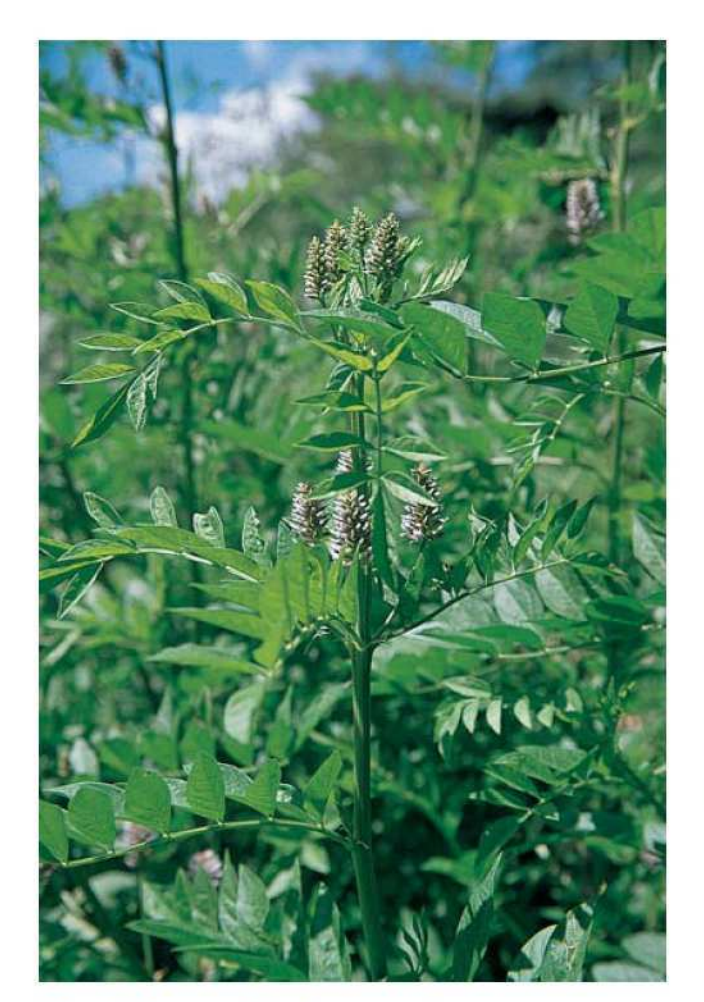


Abb. 21.5 Süßholz *Glycyrrhiza glabra*, schleimhautschützend bei Gastritis.



Abb. 21.6 Tausendgüldenkraut *Centaurium erythraea*, Tonikum gegen nervöse Magenbeschwerden.

Braten gehen Vitamine verloren. Enzyme werden bereits bei 30 bis 40 °C nahezu vollständig zerstört; Enzymgifte werden zusätzlich in Konservierungsmitteln eingesetzt, um Speisen haltbar zu machen. Ein Mangel an körpereigenen Enzymen vermindert aber die Nahrungsauswertung. Zunehmend zerstören Antibiotika (z.B. über Fleisch eingenommen) die gesunde Darmflora – die lebensnotwendigen Darmbakterien machen eine Auswertung der Nahrung aber überhaupt erst möglich. In einer gestörten Darmflora haben krankheitserregende Bakterien, Pilze und Pilzgifte ein leichtes Spiel (s. Kap. 20, S. 133 und 29.2, S. 588).

Durch einen Mangel an **Bitterstoffen** wird die Nahrung nur ungenügend ausgewertet. Das kann vielerlei Beschwerden nach sich ziehen und es überrascht nicht zu erfahren, dass lediglich durch eine tägliche kleine Gabe von Bitterstoffen oftmals Kopfschmerz und Migräne verschwinden! Raffinierte Zucker und Weißmehle sind so genannte „Mineralstoff- und Spurenelementräuber" und tragen eher zur Übersäuerung bei. Auch größerer Fleischkonsum kann eine Übersäuerung verursachen – Bitterstoffe gleichen den Säure-Basen-Haushalt aus (s. Kap. 16, S. 89). Zu wenig **Ballaststoffe** verursachen einen trägen Darm und verdichteten Speisebrei, in dem Giftstoffe entstehen können, die den Körper belasten.

Phytotherapie

Aufgrund neuerer experimenteller und klinischer Studien gewinnen „Magenphytotherapeutika" zunehmend an Bedeutung. Nicht nur bei akuten, auch bei chronischen und funktionellen sowie bei psychosomatisch bedingten Magenerkrankungen spielen Arzneipflanzenanwendungen eine große Rolle. Die Übergänge zwischen den einzelnen Krankheitsbildern sind durch die funktionelle Verbindung der Verdauungsorgane (s. o.) häufig fließend. Das kann bei Teemischungen sehr gut berücksichtigt werden. Bei schwereren Erkrankungen kommt die Phytotherapie an ihre Grenzen, kann aber begleitend oder unterstützend eingesetzt werden. Zum Einsatz kommen

- sekretionsanregende, appetit- und gallefördernde **Bitterstoffdrogen**,
- verdauungs- oder gallefördernde, krampflösende, blähungstreibende und entzündungshemmende Aromatika sowie
- schleimhautschützende Mucilaginosa.



Hinweis

Arzneiteemischungen für den Magen sollten körperwarm, also weder heiß noch kalt getrunken werden.

21.1 Akute Magenerkrankungen

Bestimmt haben auch Sie schon öfter an einer „akuten Magenerkrankung" gelitten, unter „Bauchweh", Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit, Magenkrämpfen, einer akuten (nicht chronischen) Nahrungsmittelunverträglichkeit oder einer akuten Gastritis, vielleicht aufgrund einer Überladung des Magens, oder es wurde Ihnen oder Ihren Kindern schlecht beim Autofahren. In diesen Fällen sind **sofortige lindernde Maßnahmen** nötig. Wahrscheinlich kennen Sie die hervorragende Wirksamkeit von Kamille- oder Pfefferminztee aus eigener Erfahrung – wir haben sie in diesem Kapitel dargestellt. Persistieren allerdings die Beschwerden, sind abklärende Untersuchungen erforderlich, um die Ursachen der Magenbeschwerden zu analysieren und zu behandeln.

Übelkeit und Erbrechen

Der „ruckartigen Entleerung des Mageninhalts" gehen meist vegetative Symptome voraus wie Blässe, Schweißausbruch und erniedrigter Blutdruck.

Die **Ursachen** sind vielseitig, neben Verdauungsstörungen können auch Vergiftungen, Herz-Kreislauf- oder zerebrale Erkrankungen, Appendizitis, Migräne, Glaukomanfall, psychische Ursachen, Schwangerschaft oder Reisen beteiligt sein. Natürlich steht die ursächliche Behandlung im Vordergrund.

Phytotherapie bei Übelkeit und Erbrechen

Bei leichten bis mittelschweren funktionellen Störungen im Gastrointestinaltrakt haben sich Kombinationen mit aromatischen **Bittermitteln, Antiphlogistika** und **Karminativa** bewährt:

- bei Übelkeit und Erbrechen **Pfefferminze, Kamille, Melisse** und **Ingwer** (Ingwer in der

Schwangerschaft behutsam, eher in kulinarischen Dosen einsetzen), speziell bei Leber-Galle-Störungen **Pfefferminze, Artischocke** u.a. Bittermittel,
- bei Kinetosen (Reisekrankheit) **Ingwer** und **Pfefferminze**,
- bei verdorbenem Magen **Kamille**. **Mariendistelsamen** helfen, die Entgiftungsstation Leber zu schützen.

Reisekrankheit

Unter der Reisekrankheit, Kinetose genannt, versteht man Beschwerden, die während des Fahrens im Auto oder auf dem Schiff auftreten. Die **Ursachen** liegen in den visuellen Wahrnehmungen des Auges, die nicht mit den Schwingungen, die das Gleichgewichtszentrum des Innenohrs zu verarbeiten hat, übereinstimmen. Das Auge passt sich den Fahrbewegungen an, aber das Innenohr vermag die ständig wechselnden Impulse nicht zu regulieren.

Da das Gleichgewichtsorgan mit dem Brechzentrum im Gehirn verbunden ist, werden bei entsprechender Empfindsamkeit die bekannten **Symptome** ausgelöst: leichtes Unwohlsein, Blässe, Kreislaufschwäche, kalter Schweiß bis hin zu lang anhaltendem Erbrechen mit starker Erschöpfung.

Phytotherapie bei Reisekrankheit

Hier wirkt **Ingwer** direkt am Verdauungstrakt und ist ein sicheres Mittel, auch **Pfefferminze** hat sich bewährt, am besten vorbeugend vor Fahrtbeginn als Tee, evtl. gewürzt mit Ingwer, oder als Pfefferminzplätzchen (Menthae piperitae rotulae). 1TL getrockneter Ingwer oder ½TL frisch geriebener Ingwer in 1 Glas Apfelsaft schmeckt und wirkt gleichermaßen, auch für Kinder. Für sie hat sich auch ein **Riechkissen** (s.Kap.11.3, S.69) bewährt mit je 30g Minze, Melisse, Ingwer und gestoßenem Fenchel.

Tipp

Einige Tage vor Beginn einer Seereise Vitamin-B_6-Kuren durchführen. Das setzt die Erregbarkeit der motorischen und vegetativen Nerven herab (Prof. Müller-Limmroth, München, empfiehlt 2–3 Tage vor Abreise 2×40mg Vitamin-B_6-Dragees tägl.).

Magenkrämpfe

(s. Kap.21.2, S.182) Bei leichteren **Krämpfen** im Magen-Darm-Bereich ist **Gänsefingerkraut** zu empfehlen, das „Krampfkraut", das besonders die glatte Muskulatur und vor allem den Magenpförtner beruhigt, zusätzlich die krampflösende und entzündungshemmende **Kamille** sowie die krampflösende und brechreizlindernde **Pfefferminze**. Bewährt hat sich auch die stark entzündungshemmende und krampflösende **Süßholz**wurzel.

Akute Gastritis

Die **akute Gastritis** (Magenschleimhautentzündung) kann bakterieller oder viraler Ursache sein oder hervorgerufen werden durch verdorbene Nahrungsmittel, Medikamente, Giftstoffe, Stress, Allergien oder übermäßigen Alkohol- oder Nikotingenuss.

Symptome sind Sodbrennen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit sowie ein beeinträchtigtes Allgemeinbefinden.

Eine akute Gastritis kann auch als **Begleiterscheinung schwerer Erkrankungen** entstehen, bei der die Phytotherapie natürlich an ihre Grenzen kommt: nach Verbrennungen, schweren Verletzungen, nach Unfällen oder Verätzungen, bei akutem oder chronischem Nierenversagen oder einer Sepsis, Urämie oder Schock sowie nach Operationen. 60–100% der Patienten auf einer Intensivstation zeigen eine akute Gastritis, die sich ohne prophylaktische Therapie in 15% der Fälle zu einer lebensbedrohlichen **hämorrhagischen Gastritis** entwickelt, daher gehört heute eine Gastritisprophylaxe mit Protonenpumpenhemmern und H2-Rezeptorenblockern zur Standardtherapie vor größeren Operationen! Die **Komplikation** einer akuten Gastritis ist eine **Magenblutung**. Deshalb müssen akut verlaufende Gastritiden mit Blutungen und anhaltenden, therapieresistenten Beschwerden immer durch eine Gastroskopie abgeklärt werden.

Bei der **Entstehung** spielt die Magensäure eine entscheidende Rolle: Normalerweise produzieren vor allem die Nebenzellen eine alkalische Schutzschicht aus Schleim und Bikarbonat, die als Schleimhautbarriere das Einwirken der Magensäure auf die Schleimhaut verhindert. Diese Schutzfunktion hängt auch von anderen Faktoren ab wie der intakten Durchblutung der Magen-

schleimhaut, inkl. der Produktion von Prostaglandinen (hormonähnlichen Substanzen mit Schleimhautschutz), bei deren Störungen es an einzelnen Stellen zu einem Zusammenbruch der Schleimhautbarriere kommen kann. Dann wirkt die Magensäure direkt auf die Schleimhautzellen ein, und Läsionen entstehen. In der **Schulmedizin** hemmt man die Produktion der Magensäure durch Protonenpumpenhemmer (Medikament, das die Magensäureproduktion hemmt: Omeprazol) oder H2-Rezeptorenblocker (Ranitidin) oder verordnet Antazida, die die von den Magendrüsen bereits produzierte Magensäure neutralisieren: Magnesium- oder Aluminiumsalze. Das lindert die Schmerzen und lässt die Läsionen ausheilen.

Phytotherapie bei Gastritis

Eine akute nichthämorrhagische Gastritis kann meistens schnell behoben werden durch Weglassen der auslösenden Faktoren und **Heilpflanzenteemischungen** aus **Kamille, Pfefferminze, Melisse, Fenchel** oder **Gänsefingerkraut**. Feuchtwarme **Dampfkompressen** auf den Magen (**Kamille, Heublumen**) und warme Füße (Fußbad) lindern die Beschwerden. Bessern sich die Beschwerden nicht oder kommt es zu Bluterbrechen oder Blut im Stuhl, sind eine diagnostische Abklärung (Magenblutung?) und daraus folgende weitere Therapiemaßnahmen dringend erforderlich.

21.1.1 Heilpflanzen bei akuten Magenerkrankungen

Artischocke
Cynara cardunculus
Cynarae folium (M)

(s. Kap. 22, S. 215) Artischockenblätter wirken u. a. brechreizlindernd und verdauungsfördernd; deshalb ist ihr Einsatz bei akuten „Magenproblemen" gerechtfertigt.

Inhaltsstoffe: Caffeoylchinasäurederivate, bis zu 6% Bitterstoffe (Bitterwert: 11 500), Flavonoide.

Wirkungen: Gallenflussfördernd, leberregenerierend und -schützend, appetitanregend, antiemetisch, krampflösend, blähungswidrig u. v. m.

Indikationen: Völlegefühl, Dyspepsie und Übelkeit, Funktionsstörungen von Leber und Galle (s. dort). Gute Erfahrungen bei Dyspepsie mit Übelkeit in Anwendungsbeobachtungen (Hepar-Pos, Hepar-SL forte).

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden (v. a. wenn sie auf Störungen des Leber-Galle-Systems zurückzuführen sind).*

Tagesdosis: 6 g Droge.

Präparate: Hepar SL forte Kps., Carminagal N Drg., Cynacur Drg.

Teezubereitung: 1 TL geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen, abgießen. 2 × tägl. 1 Tasse 30 Min. vor den Mahlzeiten.

Gänsefingerkraut
Potentilla anserina
Potentillae anserinae herba (M)

(s. Kap. 20: Darm, S. 133) Dieses silbrig schillernde, sonnengelb blühende Rosengewächs (Rosaceae) sollte laut einer Legende aus dem Mittelalter am Johannistag vor Sonnenaufgang ausgegraben und die Wurzel als Amulett um den Hals getragen werden. So könne man die Liebe der Menschen gewinnen. Heute wird das Gänsefingerkraut als **das** Krampfkraut ohne unangenehme Nebenwirkungen verwendet, bei Durchfall und bevorzugt bei Menstruationsbeschwerden.

Inhaltsstoffe: 5 – 10 % Gerbstoffe, Tormentosid (von lat. „Tormentum: Kolik"), Flavonoide, Cumarine, Anthocyane, Phytosterole und Stoffe unbekannter Struktur, die eine krampflösende Wirkung besitzen.

Wirkungen: Zusammenziehend, krampflösend, leicht stopfend, entzündungshemmend.

Indikationen: Magenkrämpfe oder -koliken, Durchfall, Gastroenteritis, Meteorismus mit krampfhafter Herzbeklemmung, Reizmagen, Pylorusspasmus bei Säuglingen, Menstruationskrämpfe.

***Kommission E:** Zur unterstützenden Therapie leichter, unspezifischer, akuter Durchfallerkrankungen. Leichte Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut. Leichte dysmenorrhoische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Milchauszug (auch mit der Wurzel), Tinktur, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen: Bei Reizmagen können die Beschwerden verstärkt werden.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Gänsefingerkraut.

Teezubereitung: 1 TL (1 g) Droge mit 1 Tasse siedendem Wasser überbrühen und 10 Min. ziehen lassen.

Ingwer

Zingiber officinalis

Zingiberis rhizoma (M)

In der ayurvedischen Medizin gilt Ingwer als die würzig-scharfe Arznei schlechthin, die das Stoffwechselfeuer ankurbelt, den Körper wärmt, den Magen besänftigt und die Verdauung fördert. Frischer Ingwer verströmt ein warmwürziges Aroma, er schmeckt scharf aromatisch mit blumig-zitronigem, bitterem Beigeschmack. Schon die Seefahrer kauten Ingwerwurzel gegen „Seekrankheit", und neuerdings konnte in Studien festgestellt werden, dass Ingwer Übelkeit, Erbrechen und Schwindel genauso gut lindert wie herkömmliche Antihistaminika, ohne allerdings schläfrig zu machen. In Malaysia reibt man sich bei Übelkeit, Schwindel und Kopfweh Stirn und Nacken mit einer frisch angeschnittenen Scheibe Ingwer ein. Ingwer gehört zu den Ingwergewächsen (Zingiberaceae) und treibt aus seinem knolligen Rhizom schilfartige Blätter. Geerntet wird das Rhizom ab 10 Monate nach Einlegen eines Ingwerrhizoms in die Erde.

Inhaltsstoffe: 2 – 3 % ätherische Öle (Zingiberen, Zingiberol) und 5 – 8 % Scharfstoffe (Harze: Gingerol und Shogaol), Bitterstoffe, Fette, Zucker, Schleime.

Wirkungen: Brechreizlindernd, verhütet die Symptome der Reisekrankheit (serotoninantagonistisch), steigert die Speichel-, Magen- und Gallensaftsekretion. Appetitanregend, erwärmend, blähungswidrig, steigert Tonus und Peristaltik des Darms, keimtötend und durchblutungsfördernd. Neuerdings wurden antihepatotoxische Eigenschaften nachgewiesen.

Indikationen: Bewegungs- und Reisekrankheit (Schwindel, Übelkeit, Erbrechen), postoperative Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen (nach ärztlicher Rücksprache), Verdauungsbeschwerden wie Magenverstimmungen, Blähungen, Koliken, Pankreasinsuffizienz und zur Darmsanierung, Appetitlosigkeit.

***Kommission E:** Dyspeptische Beschwerden; Verhütung der Symptome der Reisekrankheit.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur (20 Tr. vor Reiseantritt), Fertigpräparate.

Tagesdosis: 2 – 4 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. Vor dem Schlafen eingenommen, kann Ingwer zu einer Beeinflussung des Träumens führen und bei sehr starker Überdosierung vereinzelt zu Halluzinationen.

Gegenanzeigen: Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Anweisung.

Präparate: Zintona Kps.

Teezubereitung: ca. ½ TL (1 g) frisch zerkleinerte Ingwerwurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, nach 7 Min. abgießen. Mehrere Tassen vor Reiseantritt trinken.

Kamille
Matricaria recutita
Matricariae flos (M)

*„Die Kraft, das Weh im Leib zu stillen, verlieh der Schöpfer den Kamillen.
Sie blühen und warten unverzagt auf Jemand, den das Bauchweh plagt.
Der Mensch jedoch in seiner Pein glaubt nicht an das, was allgemein zu haben ist.
Er ruft nach Pillen. Verschon mich, sagt er, mit Kamillen, um Gottes Willen!"*

Karl Heinrich Waggerl

(s. Kap. 23, S. 244 und 26, S. 378) Im alten Ägypten galt die Kamille als heilig und wurde mit ihrem gelben Blütenboden als Blume des Sonnengottes verehrt. Die Pflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) war ein Universalmittel und ist eines der ältesten und bekanntesten Heilmittel überhaupt. Auch wenn die arzneilich verwendete Kamille hauptsächlich aus osteuropäischen Ländern importiert wird: Kamille aus deutschen Anbaugebieten hat einen sehr viel höheren Anteil an ätherischen Ölen als diese und sollte bevorzugt werden. Kamillenblüten in Filterbeuteln aus dem Lebensmittelladen besitzen keine Arzneibuchqualität!

Kamille ist bei Magenbeschwerden besonders empfehlenswert, wenn entzündliche, krampfhafte oder Reizzustände der Schleimhäute vorliegen. Ungesüßt schluckweise warm zwischen den Mahlzeiten trinken.

Inhaltsstoffe: 0,3 – 1,4 % ätherisches Öl (mit Chamazulen und x-Bisabolol), bis 10 % Schleimstoffe, Flavonoide und Cumarine.

Wirkungen, innerlich: Entzündungshemmend, krampflösend, entblähend, ulkusprotektiv (das α-Bisabolol des äth. Öls reduziert konzentrationsabhängig die proteolytische Aktivität von Pepsin im Magen), mild beruhigend, reizmildernd, antibakteriell (gegen Staphylokokken und Streptokokken), bakterientoxinhemmend und pilzhemmend. Immunstimulierend (Schleimstoffe) und experimentell auch gegen Helicobacter pylori wirksam. **Äußerlich:** wundheilungsfördernd.

Indikationen: Bei Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen, Reizmagen, Blähungen, Brechreiz oder Gastritis sowie bei Menstruationsbeschwerden. Bei Magengeschwüren Rollkur mit Kamille (s. Kap. 21.3.1, S. 201). Äußerlich bei Haut- und Schleimhautentzündungen und adjuvant bei Candidainfektionen.

Kommission E: *Äußere Anwendung: Haut- und Schleimhautentzündungen, bakterielle Hauterkrankungen einschließlich der Mundhöhle und des Zahnfleisches. Inhalationen: Entzündliche Erkrankungen und Reizzustände der Luftwege. Bäder, Spülungen: Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich. Innere Anwendung: Gastrointestinale Spasmen, entzündliche Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Extrakte. (Alkoholisch-wässrige Extrakte wirken intensiver als Teezubereitungen, weil in Letzteren nur 15 – 25 % des ätherischen Öls gelöst werden.)

Hinweis: Die Kombination von Tee mit Tinktur hat sich bewährt, um den Gesamtkomplex der Kamillenwirkstoffe zu erhalten: Im Tee sind Flavonoide und Schleimstoffe nahezu vollständig gelöst, aber nur ca. 15 % der ätherischen Öle, in alkoholischen Extrakten dagegen sind die ätherischen Öle und Flavonoide gelöst, nicht aber die Schleimstoffe.

Tagesdosis: 3 – 4 × tägl. ca. 3 g Droge.

Nebenwirkungen: Selten (!) allergische Reaktionen: Kontaktallergien (Schnupfen, Asthma, Hautirritationen. Allergien rufen in der Hauptsache Anthemisarten hervor: Anthemis nobilis: römische Kamille, Anthemis arvensis: Hundskamille, nicht aber Matricaria recutita!). Die Verträglichkeit kann getestet werden durch das Einreiben von 2 – 3 Tr. Kamillentinktur in die Ellenbeuge – zeigen sich nach ca. 15 Min. keine Reaktionen, darf Kamille verwendet werden.

Gegenanzeigen: Korbblütlerallergie (äußerst selten!).

Präparate: Kamillosan Konzentrat Lsg., Markalakt Plv. (Laktose als Trägersubstanz), Matmille Extrakt.

Teezubereitung: 1 EL (3 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, zudecken und nach 3 Min. filtrieren (durch die kurze Ziehdauer wird eine Überreizung der Schleimhaut vermieden). 1–3× tägl. 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten, also auf nüchternen Magen trinken; die Anwendung im Magen-Darm-Bereich sollte 2–3 Wochen über die akute Symptomatik hinaus dauern.

Melisse
Melissa officinalis
Melissae folium (M)

„Wie ein sanftes Ruhekissen wirkt der Tee von den Melissen.
Stärket Nerven, Herz und Magen, hilft bei vielen Frauenplagen,
Fördert auch den Schlaf ganz herrlich, kurzum: macht sich unentbehrlich."

(s. Kap. 26, S. 378, 27, S. 484 und 28, S. 536) Ja, sie macht sich unentbehrlich, indem ihre ätherischen Öle den nervösen Magen beruhigen und ihre Bitterstoffe die Magen- und Gallensaftproduktion anregen, die Verdauung fördern und Blähungen lindern – das muss man erfahren haben!

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Phenylcarbonsäuren und Bitterstoffe.

Wirkungen: Beruhigend, blähungswidrig, krampflösend.

Indikationen: Nervöse funktionelle und vegetative Übererregbarkeit, akute und auch chronische Magen- und Darmstörungen, Meteorismus. Als mildes Beruhigungsmittel, insbesondere bei „nervösem Magen" und bei nervösen Herzbeschwerden.

***Kommission E:** Nervös bedingte Einschlafstörungen, funktionelle Magen-Darm-Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Destillat, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 1,5–4,5 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: florabio Heilpflanzensaft Melisse, Euvegal Entspannungs- und Einschlafdragees (mit Baldrian), Pascosedon Tr. oder Tbl. (mit Baldrian, Hopfen), Balsamischer Melissengeist (mit Engelwurz, Nelke, Koriander, Muskatnuss, Zimt).

Teezubereitung: 1 TL (1 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und 7 Min. bedeckt ziehen lassen. 3× tägl. 1 Tasse.

Pfefferminze
Mentha x piperita
Mentha piperitae folium (M)

(s. Kap. 20, S. 133, 22, S. 215 und 28, S. 536) Die Minze war von jeher ein begehrtes Kraut: Orientalische Herrscher legten Minzenblätter als Zeichen der Freundschaft und der Liebe in ihre Schriftrollen. Im Mittelalter trugen die Menschen Minzensträußchen am Hals, um üble Gerüche und ansteckende Krankheiten zu vertreiben. Pfefferminztee vertreibt auch die unangenehmen Beschwerden eines überfüllten Magens und ist das Mittel der Wahl, wenn Übelkeit und Brechreiz mit Krämpfen im Vordergrund stehen.

Inhaltsstoffe: 0,5–4% ätherisches Öl (Hauptbestandteil: Menthol 35–50%), Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe.

Wirkungen: Krampflösend, brechreizlindernd, schmerzlindernd, verdauungsfördernd, gallenflussfördernd, gärungswidrig, antiseptisch.

Indikationen: Krampfartige Magenbeschwerden und Gallenleiden, verdorbener Magen (Menthol desinfiziert), sehr gut wirksam bei Übelkeit und Erbrechen. Schluckauf, funktionell-krampfhaftes Oberbauchsyndrom (Menthol blockiert die Schmerzrezeptoren der Magenschleimhaut, deshalb wirkt Pfefferminze schmerzlösend).

***Kommission E:** Krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und der Gallenblase und -wege.*

Darreichungsformen: Tee, Likör, Tinktur, ätherisches Pfefferminzöl, Fertigpräparate.

Hinweis: Von einem Dauergebrauch von Pfefferminzzubereitungen ist abzuraten, vor allem bei chronischen Magenbeschwerden, aufgrund des Mentholgehalts!

Tagesdosis: 3–6 g Droge, 5–15 g Tinktur.

Nebenwirkungen: Magenreizung bei zu langer Anwendung.

Gegenanzeigen: Blätter: Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache. **Öl:** Nicht bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündungen oder schweren Leberschäden.

Präparate: Mentacur Kapseln, Carminativum Hetterich Tr. (mit Fenchel, Kamille, Kümmel, Pomeranze), Iberogast Tinktur (mit Bitterer Schleifenblume, Kamille, Kümmel, Mariendistel, Melisse, Pfefferminze, Schöllkraut, Süßholz), Pfefferminzplätzchen (Menthae piperitae rotulae).

Teezubereitung: 1–2 TL (1–2 g) Droge (der Stängelanteil sollte bei Arzneibuchqualität unter 5 % liegen, für selbst geernteten Tee wählt man sowieso nur die Blätter) mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen und 10 Min. bedeckt ziehen lassen. 3–4× tägl. 1 Tasse trinken, 2– max. 6 Wochen lang.

21.2 Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie)

Dyspepsie ist ein Sammelbegriff für unspezifische Verdauungsstörungen oder funktionelle Magenbeschwerden, die meistens durch einen Mangel an Verdauungssäften und Enzymen hervorgerufen werden. Dagegen ist ein Kraut gewachsen, besser gesagt, viele, und zwar vor allem bittere! Verdauungsstörungen sind ein Paradebeispiel für hochwirksame Arzneidrogen.

Andauernde oder rezidivierende abdominelle Verdauungsbeschwerden sieht man Menschen oft schon an. Der ungenügend aufgeschlossene Nahrungsbrei wird zu langsam transportiert und verursacht die typischen **Verdauungsbeschwerden**: unklare Oberbauchbeschwerden mit Appetitlosigkeit, Völle- und Druckgefühl, Übelkeit, Sodbrennen, Aufstoßen, Blähungen und Oberbauchkrämpfe, unregelmäßiger Stuhlgang und Unwohlsein. Wenn solche Beschwerden länger als 1 Monat anhalten, spricht man von chronischer Dyspepsie, unter der ca. 5–10 % der Bevölkerung leiden.

Ursachen

Meist sind es Motilitätsstörungen des Magen-Darm-Trakts und ein eher übererregtes vegetatives Nervensystem, aber auch psychische Faktoren spielen eine Rolle. Weitere Ursachen von chronischen Verdauungsstörungen sind Erkrankungen der Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse oder eine Fehlbesiedelung im Darm.

Phytotherapie

Hier steht die **Therapie mit Bitterstoffen** im Vordergrund. Bitterstoffe wirken in allen Fällen appetitanregend, sekretionsfördernd und kräftigend. Sie haben auch eine über den Verdauungstrakt hinausgehende allgemein anregende Wirkung, die vor allem in der Geriatrie und in der Rekonvaleszenz genutzt wird. Außerdem werden blähungstreibende **Karminativa**, krampflösende **Spasmolytika** und gallenflussfördernde **Cholagoga** eingesetzt. Kommt es zu galligem Rückfluss vom Duodenum in den Magen, werden gallensäurebindende **Flohsamen** eingesetzt.



Hinweis

Heilpflanzen bei chronischen Erkrankungen müssen über eine längere Zeitspanne hinweg angewendet werden, um ihre volle Heilkraft zu entfalten.

Reizmagen

Aus Verdauungsbeschwerden kann sich ein **funktioneller Reizmagen** entwickeln, vor allem wenn saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt, häufig Magenkrämpfe bestehen und eine stressbetonte Lebensweise hinzukommt. Ein Reizmagen geht häufig einher mit vegetativen **Symptomen** wie Leistungsschwäche, Erschöpfung, funktionellen Kreislauf- und Herzbeschwerden oder Reizblase. Chronische Verdauungsstörungen und

ein Reizmagen sind häufig psychosomatisch mitbedingt und oft auch mit einer Reizdarmsymptomatik gekoppelt. Deshalb ist es wichtig, bei der Behandlung die Psyche und die individuelle Lebenssituation mit einzubeziehen. Das übererregte vegetative Nervensystem wird mit beruhigenden Heilpflanzen wie **Baldrian, Lavendel** oder **Melisse** behandelt sowie mit herzstärkendem **Weißdorn**.

Krämpfe

Bei **Oberbauchkrämpfen** leichterer Art werden krampflösende Arzneipflanzen eingesetzt wie z.B. **Kamille, Erdrauch** (wirkt besonders auf den Sphinkter Oddi) oder **Schöllkraut** (nur max. 10%-ige Teemischung bzw. derzeit nur Präparate empfohlen!). Entspannung, Nahrungskarenz, Schonung und feucht-warme Wickelauflagen (**Heublumen**) unterstützen die Schmerzlinderung.

Krampflösend wirkende Alkaloiddrogen wie **Tollkirsche, Bilsenkraut** oder **Glockenbilsenkraut** bedürfen einer strengen Indikationsstellung; sie sind verschreibungspflichtig und dürfen nur in der normierten Arzneibuchform unter Beachtung von Dosierung, Kontraindikation und Nebenwirkung ärztlich verordnet werden.

Echte **kolikartige Schmerzen** (wellenförmige diffuse viszerale Schmerzen, die an Intensität zu- und abnehmen, verursacht durch spastische Kontraktionen der glatten Muskulatur eines Hohlorgans) sind immer ein Warnzeichen und müssen rasch klinisch abgeklärt werden; meist kündigen sie eine Abflussstörung eines Hohlorgans an. Bei kolikartigen Schmerzen reichen Spasmolytika wie die Kamille nicht aus; sie sind meist eine Indikation für Alkaloiddrogen.

Appetitlosigkeit

ist ein häufiges **Symptom**, an dem vielerlei Ursachen beteiligt sein können: funktionelle Magen-Darm-Störungen, Magenschwäche, verminderte Magensaftsekretion, allgemeine Erschöpfungszustände vegetativ-funktioneller Art, postinfektiöse, postoperative oder schwere organische Erkrankung, Anorexie, motorische Störungen des oberen Verdauungstraktes (Magen, Galle, Pankreas). Bei funktionellen Magen-Darm-Störungen genügt die **Phytotherapie** (bevorzugt Bittermittel) als alleinige Maßnahme; dazu gehören auch Gewürzpflanzen wie Anis, Bohnenkraut, Fenchel, Kümmel, Rosmarin, Thymian u.a., die in diesem Fall wohlschmeckende Arznei sind! Bei länger dauernder Appetitlosigkeit ist eine Abklärung der zugrunde liegenden Erkrankung erforderlich.

Blähungen

(s. Kap. 20.1, S. 173) Häufig sind Verdauungsbeschwerden von Blähungen begleitet, so genannten Gasbildungen im Magen-Darm-Kanal, die sich schmerzhaft und oft „duftend“ bemerkbar machen. Neben Bitterstoffen und Gewürzen wirken gegen Blähungen vor allem die Karminativa:

Anis *Pimpinella anisum* Anisi fructus (M)

Fenchel *Foeniculum vulgare* Foeniculi fructus / -aetheroleum (M)

Koriander *Coriandrum sativum* Coriandri fructus (M)

Kümmel *Carum carvi* Carvi fructus (M)

Pfefferminze *Mentha x piperita* Menthae piperitae folium (M)

21.2.1 Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdauungsstörungen

Therapeutisch bevorzugt werden Kombinationen mit

- **Amara: Bittermittel** (vor allem Amara aromatica) und
- **Ätherisch-Öl-Drogen (Aromatika)**, die individuelle Teemischungen mit breitem Wirkspektrum ermöglichen.

Zusätzlich **je nach Beschwerdebild**

- **Karminativa** bei Blähungen,
- **Sedativa** zur Beruhigung eines übererregten Vegetativums oder
- **Spasmolytika** bei Krämpfen.

Bittermittel

Eine Schüssel bitterer Kräuter empfahl schon Antonius Musa, der Leibarzt von Kaiser Augustus im Jahr 60 n. Chr., dem römischen Volk allabendlich zur Förderung der Verdauung. Auch heute werden viele bittere Heilpflanzen zur Therapie von Verdauungsbeschwerden eingesetzt. In der

Selbstmedikation werden dazu aromatische Küchengewürze, verdauungsfördernde Aperitifs oder Digestifs und verschiedene Teezubereitungen verwendet – eine lange Tradition mit großer therapeutischer Breite.

Bitterstoffe, Amara genannt, verstärken die Sekretion von Speichel und Magensaft und regen die Gastrinbildung, den exokrinen Pankreas und die Magen-Darm-Bewegungen an. Dadurch werden Nahrungsausnutzung und Nährstoffaufnahme verbessert und Blähungen beseitigt. Zugleich steigern Amara den Tonus und werden bei Schwäche- und Erschöpfungszuständen eingesetzt (s. Kap. 17.3, S. 110).
Es gibt **verschiedene Bittermittel**:
- Bittermittel, bei denen die allgemein tonisierende Bitterwirkung im Vordergrund steht: **Amara tonica**, pura, simplex,
- Bittermittel mit ätherischen Ölen: **Amara aromatica**,
- Bittermittel mit Scharfstoffen: **Amara acria** und
- Bittermittel mit Schleimstoffen: **Amara mucilaginosa**.

Die Bitter**wirkung** ist schnell spürbar, deshalb werden sie trotz ihres bitteren Geschmacks gerne eingenommen, vor allem Amara aromatica mit ihren fein-würzigen Geschmacksrichtungen.



Hinweise

Die beste Wirkung wird erzielt, wenn Amara 15 – 30 Min. vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Die Bitterwirkung beginnt im Mund, also **nicht süßen** und erst einmal 1 – 2 Min. im Mund behalten. Lediglich Süßholz verändert die Wirkung nicht, macht aber das Bittere angenehm. Exakte **individuelle Dosierung** beachten (auch wenn bei den Angaben zur jeweiligen Teezubereitung 1 TL steht – es mag für Einzelne die Hälfte oder noch weniger „individuell exakt“ sein)!
Unterdosierung: keine Wirkung, **Überdosierung:** gegenteilige Wirkung. **Individuelle Dosierung:** Es soll kräftig bitter schmecken, aber so, dass der Tee noch gut zu trinken ist, und das muss jeder selbst herausfinden.
Bitterstoffe sind hitzeempfindlich; deshalb nur überbrühen, keinesfalls länger kochen. Kalte Zubereitungen sind bitterer und wirksamer.
Bittermischungen sollten immer wieder geändert werden, weil nach 3 – 5 Wochen eine Gewöhnung an die Droge stattfindet und damit die Wirkung nachlässt.



Kontraindikationen

für Bittermittel: Ulcus ventriculi und duodeni (vor allem für Drogen mit einem Bitterwert über 10 000, s. S. 112).

Reine Bittermittel: Amara tonica, simplex, pura

Andorn
Marrubium vulgare
Marrubii herba (M)



Der Lippenblütler Andorn (Lamiaceae) wird heute selten verwendet, und wenn, dann eher bei Bronchialleiden – Paracelsus nannte ihn den „Arzt der Lunge“. Doch Andorn ist auch ein kräftiges Bittermittel und gilt von jeher beim jüdischen Passahfest als eines der fünf bitteren Kräuter; auf seine stark bitteren Eigenschaften weist die Bezeichnung Marrubium (hebräisch „mar: bitter“ und „rob: viel“) hin. Die Albaner z. B. trinken bei vielerlei „Wehwehchen“ erst einmal einen Andorntee (mit Lorbeerblatt und einer Feige gekocht – köstlich!), und manches Leiden ist dann gelindert oder entwickelt sich erst gar nicht.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe (Bitterwert 3 000), 5 – 7 % Gerbstoffe, ätherische Öle.

Wirkungen: Gallenflussfördernd, verdauungsfördernd.

Indikationen: Bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Blähungen.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen, Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Frischpflanzenpresssaft.

Tagesdosis: 4,5 g Droge, 2 – 6 EL Presssaft.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Schoenenberger Andorn Heilpflanzensaft.

Teezubereitung: 1 TL (1 g) geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 2 – 3 × tägl. 1 Tasse 30 Min. vor den Mahlzeiten trinken.

Artischocke
Cynara cardunculus
Cynarae folium (M)

„Ein Liebchen ist der Zeitvertreib / auf dem ich mich jetzt stütze.
Sie hat einen gar so schlanken Leib / und trägt eine Stachelmütze."

Goethe

(s. Kap. 22, S. 215) Geheimrat Johann Wolfgang von Goethe schätzte dieses Gemüse der feineren Art, das er in Italien kennengelernt hatte, weshalb er ihr 1814 dieses Gedicht widmete.

Arzneilich genutzt werden nur die nachhaltig bitteren Blätter dieses Korbblütlergewächses (Asteraceae), nicht der – köstliche! – Blütenboden.

Inhaltsstoffe: Bis zu 6 % Bitterstoffe (Bitterwert 10 000), Caffeoylchinasäurederivate, Flavonoide.

Wirkungen: Appetit- und verdauungsanregend, brechreizlindernd, gallenflussfördernd, sekretionsfördernd, leberregenerierend und -schützend, anregend auf die exokrine Pankreasfunktion, lipid- und triglyzeridsenkend, Hemmung der Cholesterinbiosynthese, entzündungshemmend, antioxidativ, krampflösend.

Indikationen: Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, bevorzugt jedoch bei Leber- und Galleerkrankungen. Außerdem bei Hypercholesterinämie und zur Arterioskleroseprävention.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden (v. a. wenn sie auf Störungen des Leber-Galle-Systems zurückzuführen sind).*

Darreichungsformen: Tee, Frischpflanzenpresssaft (aus Artischockenblütenknospen, soll phytochemisch den Blättern gleichgestellt sein), Fertigpräparate. Artischocken als Gemüse besitzen leider nicht die gleiche klinische Wirksamkeit.

Tagesdosis: 6 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Bekannte Allergien gegen Artischocken und andere Korbblütler, Verschluss der Gallenwege. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

Präparate: Hepar SL forte Kps., Carminagal N Drg., Cynacur Drg., florabio naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke.

Teezubereitung: 1 TL geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 1 Tasse 30 Min. vor den Mahlzeiten trinken.

Benediktenkraut
Cnicus benedictus
Cnici benedicti herba (M)

Der Artname „Cnicus: jucken" bezieht sich auf die stachelige Beschaffenheit des Korbblütlers (Asteraceae); „benedictus = gesegnet" wurde das Kraut wegen seiner hoch geschätzten Heilkraft genannt, vor allem in Benediktinerklöstern. Sicher findet man aus diesem Grund Cnicus benedictus häufig in edlen geistigen Wässern und Kräuterlikören wie dem „Bénédictine".

Inhaltsstoffe: 0,25 % Bitterstoffe (Bitterwert 800), Lignanlactone, 0,3 % ätherisches Öl, Flavonoide.

Wirkungen: Kräftiges Amarum, das die Speichel- und Magensaftsekretion fördert; blähungshemmend, gallenflussfördernd, bakteriostatisch (Staphylococcus aureus und faecalis). Aufgrund seiner intensiv keimhemmenden Wirkung wird es bevorzugt bei verdorbenem Magen eingesetzt und in der Volksheilkunde äußerlich bei infizierten Wunden.



Indikationen: Dyspepsie, Roemheld-Syndrom, Fettverdauungsstörungen, Appetitlosigkeit.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Kräuterlikör. Zurückhaltend dosieren, sonst Mundbrennen.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen: Allergische Reaktionen und Brechreiz möglich.

Gegenanzeigen: Allergie gegenüber Benediktenkraut oder anderen Korbblütlern.

Präparate: Carvomin Tr. (mit Engelwurz, Pfefferminze).

Teezubereitung: 1 TL Droge (1 g) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. Bis zu 3 Tassen vor den Mahlzeiten schluckweise trinken.

Chinarindenbaum
Cinchona officinalis
Cinchonae cortex (M)

Der Chinarindenbaum (von lat. „quinia: die Rinde“) ist ein Rötegewächs (Rubiaceae) und stammt aus dem nördlichen Südamerika. Die Zweig- und Stammrinde der 6 – 8 Jahre alten Bäume wurde seit Jahrhunderten von den Indianern gegen Malaria und andere Fieberzustände verwendet. Hahnemann entdeckte beim Erproben der Chinarinde die Ähnlichkeitsregel, nachdem er als Gesunder immer mehr Fieberanfälle bekam. So gehört die Chinarinde seit Langem zu den wichtigen Bittermitteln. Eine Besonderheit ist die sehr gute Wirksamkeit und Verträglichkeit bei nächtlichen Wadenkrämpfen, wie klinische Studien (mit Limptar) zeigten.

Inhaltsstoffe: 5 – 15 % bitter schmeckende Chinolinalkaloide (Bitterwert 12 000), 8 % Catechingerbstoffe, Bitterstoffe (Triterpentyp).

Wirkungen: Fördert Magen- und Speichelsekretion, tonisiert den Gesamtorganismus, v. a. in der Rekonvaleszenz, fiebersenkend.

Indikationen: Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen, Fieber. Als Tonikum und Aperitif bei Erschöpfungszuständen und für ältere Menschen.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur oder Medizinalwein. (Nicht verwechseln mit dem isolierten Alkaloid Chinin, das heute meist synthetisch hergestellt wird.)

Tagesdosis: 1 – 3 g Droge.

Nebenwirkungen: Gelegentlich Überempfindlichkeitsreaktionen wie Hautallergien oder Fieber, selten erhöhte Blutungsneigung durch Thrombozytopenie. Während der Behandlung Sensibilisierung auf Chinin oder Chinidin möglich.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Überempfindlichkeit gegen Chinaalkaloide (Chinin, Chinidin).

Präparate: Amara-Tropfen-Pascoe (mit Enzian, Zimt), Sedovent Tr. (mit Enzian, Pomeranze, Schafgarbe, Zimt).

Teezubereitung: 1 TL Droge (1,7 g) mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 2 – 3 × 1 Tasse 30 Min. vor der Mahlzeit trinken.

Fieberklee, Bitterklee
Menyanthes trifoliata
Menyanthis folium (M)

Fieberklee gehört zur Familie der Fieberkleegewächse (Menyanthaceae), nicht zu den Schmetterlingsblütlern: Zwar ähneln seine Blätter den Kleeblättern, doch die weißen, attraktiv behaarten und unglaublich schönen Blüten, die sich auffällig über Sümpfen oder Torfwiesen erheben, sprechen eine andere botanische Sprache. Früher wurden bei Fieber stets Bittermittel verordnet, um das darmassoziierte Lymphsystem (Peyer-Plaques) zu unterstützen, daher der Name „Fieberklee“. Bitterklee wird heutzutage wenig verwendet, und wenn, dann in Kombination mit anderen Amara.



Inhaltsstoffe: Glykosidische Iridoidbitterstoffe (Bitterwert 4000 – 10 000), ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide.

Wirkungen: Fördert Magensaft- und Speichelsekretion, appetit- und verdauungsanregend; fiebersenkend.

Indikationen: Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen, früher bei fiebrigen Erkrankungen.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Wein, Tinktur.

Tagesdosis: 1,5 – 3 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL Droge (0,9 g) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Je 1 Tasse 30 Min. vor den Mahlzeiten trinken.

Gelber Enzian

Gentiana lutea (G. pannonica, G. purpurea, G. punctata)

Gentianae radix (M)

„Die aller gebreuchlichst wurtzel in Germania / ist Entian / so wess der gemein man kein besser Tiriak oder magenartznei / als eben den Entian. Dann was sie jennerliche presten im leib und magen fülen / vertreiben sie mit Entian / Calmus oder mit Ingwer… “

Hieronymus Bock 1557

Diese stolze, attraktive Pflanze aus der Familie der Enziangewächse (Gentianaceae) gedeiht vor allem in der Alpenregion und wird stattliche 1,20 m hoch. Der Gelbe Enzian kann bis zu 60 Jahre alt werden, zur Blüte kommt er erst im Alter von 10 Jahren. Seine bis 7 kg schwere Wurzel hat von den einheimischen Pflanzen den höchsten Bitterwert. Die bläulich-grünen bogennervig gerippten Blätter stehen (im Gegensatz zum giftigen Germer) kreuzgegenständig – sie werden in der Volksheilkunde auch als Amara genutzt. Weil Gentiana lutea so gut wie keine Gerbstoffe enthält, wirkt er nicht magenreizend, und die tonisierende Bitterwirkung kommt isoliert und intensiv zur Wirkung.

Inhaltsstoffe: 2 – 3 % Bitterstoffe (Bitterwert 10 000), Xanthone, 30 – 50 % Kohlenhydrate, wenig ätherische Öle.

Wirkungen: Anregung der Speichel-, Magen- und Pankreassaftsekretion, appetitanregend, choleretisch. Fördert die Durchblutung der Schleimhäute, beschleunigt die Magenentleerung und verbessert deutlich die Motilität und den Tonus von Magen und Darm. Indirekt fiebersenkend, tonisierend, roborierend und immunmodulierend. Steigert auch die Bronchialsekretion.

Indikationen: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Magensaftmangel, Anorexia nervosa, ständiges „Luftschlucken“, leichte Pankreassekretionsstörung. Bei chronisch Kranken mit funktioneller Verdauungsschwäche, „schwachem Magen“, als „Magentonikum der Alten“, bei Eisen- und Mineralstoffmangel (Resorptionsstörungen), chronisch atrophischer Gastritis (Perniziosa). Bei Hyperventilationstetanie 30 Tr. Enziantinktur als Notfallmittel. Besonders geeignet für Patienten mit körperlichen oder seelischen Schwächezuständen, für Rekonvaleszenten, nach längeren Infektionskrankheiten. Der nachweislich immunstimulierende Enzian steigert auch die Bronchialsekretion und zeigt eine Wirksamkeit bei akuten und chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Enzianwein (50 g Droge / 1 l Südwein 8 Tage ziehen lassen; likörgläschenweise genießen!) Jeweils einige Zeit im Mund behalten. Der berühmte Enzianschnaps enthält keine Bitterstoffe, nur ätherische Öle!

Tagesdosis: 2 – 4 g Droge, 1 – 3 g Tinktur, 2 – 4 g Fluidextrakt.

Nebenwirkungen: Bei disponierten Personen gelegentlich Kopfschmerzen.

Gegenanzeigen: Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre.

Präparate: Enziagil Magenplus Kps., Amara-Tropfen-Pascoe (mit Chinarinde, Zimtrinde), Schwedentrunk Elixier.

Teezubereitung: Kaltwasserauszug: ½ – 1 TL Droge (1,8 – 3,5 g) mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 8 Std. ziehen lassen und abgießen. Bei Appetitlosigkeit 30 Min. vor, bei Verdauungsbeschwerden nach den Mahlzeiten einnehmen. **Teeabkochung:** ½ – 1 TL Droge (1,8 – 3,5 g) mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, kurz aufkochen und abgießen.

Haronga, Drachenblutbaum

Harungana madagascariensis

Harunganae cortex / -folium (M)

(s. Kap. 22.3.3, S. 239) Haronga, ein 2 m hoher Strauch oder ein bis 12 m hoher Baum, gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse und gedeiht in Madagaskar und in Zentral- und Ostafrika. Die Madagassen kauten die Rinde und die Blätter nach fettem Essen zur Förderung der Verdauung.

Inhaltsstoffe: Dihydroxianthracenderivate (*Rinde*: Harunganin, Madagascin, *Blätter*: Hypericin, Pseudohypericin), Leucocyane, Gerbstoffe, Flavonoide.

Wirkungen: Sekretionsanregend auf Magen-, Galle- und Pankreassaft, blähungshemmend.

Indikationen: Verdauungsstörungen, Völlegefühl und leichte exokrine Pankreasinsuffizienz.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden, leichte exokrine Pankreasinsuffizienz.*

Darreichungsformen: Fertigpräparate.

Tagesdosis: 25 – 50 mg Droge bzw. 7,5 – 15 mg eines wässrig-alkoholischen Trockenextrakts. Nicht länger als 2 Monate einnehmen (Einschränkung aufgrund fehlender Langzeitstudien).

Nebenwirkungen: Photosensibilisierung möglich aufgrund des Gehalts an Pseudo- und Hypericin.

Gegenanzeigen: Akute Pankreatitis, akute Schübe einer chronisch-rezidivierenden Pankreatitis, schwere Leber-Galle-Störungen, Verschluss der Gallenwege, Ileus.

Präparate: Harongan Tbl. / Tr., Enzym-Harongan Mantel Drg. (mit javanischer Gelbwurz, Pankreasenzym).

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

Kondurango

Marsdenia condurango

Condurango cortex (M)

Die Kondurango ist eine schönblütige Liane aus der Familie der Schwalbenwurzgewächse (Asclepiaceae) und stammt aus Südamerika. Die Droge ist erst seit 1870 bei uns bekannt und galt damals vor allem als Heilmittel gegen Syphilis und Magenkrebs. Bisher hat sich diese Wirkung noch nicht bestätigt. Auf alle Fälle lindert sie aber den unangenehmen Brechreiz, über den Magenkrebsleidende klagen, soll auch Schwangerschaftserbrechen lindern und ist auch gut geeignet für diejenigen, die nicht so gerne bitter mögen.

Inhaltsstoffe: 1 – 3 % Bitterstoffe (Kondurangin mit Bitterwert 600 – 800), Flavonoide, Kaffeesäure- und Cumarinderivate.

Wirkungen: Anregung der Speichel- und Magensaftsekretion, appetitanregend.

Indikationen: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Schwächezustände. Kondurangorinde eignet sich als schwaches Amarum besonders für Patienten, die einen moderaten bitteren Geschmack bevorzugen.

Kommission E: *Appetitlosigkeit.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, bevorzugt als Kondurangowein.

Tagesdosis: 2–4 g Droge, Tinktur 2–5 g, Fluidextrakt 2–4 g.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Pankreaplex mono (Gelbwurzextrakt).

Teezubereitung: ½–1 TL Droge (1,5–3 g) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 1 Tasse vor den Mahlzeiten trinken.

Löwenzahn

Taraxacum officinale

Taraxaci radix cum herba, im Frühjahr geerntet (M)

(s. Kap. 24, S. 311 und 25, S. 342) Mit ihrer kräftigen Pfahlwurzel vermag die Korblütlerin (Asteraceae) den Asphalt zu sprengen. Rosettenartig sind die gezähnten Blätter angeordnet, aus denen sich die honigduftenden goldenen Blütenkörbchen stolz der Sonne präsentieren – dann werden satte Wiesen mit samtenem Gelb überstreut. Für medizinische Zwecke sollte die Wurzel im Frühjahr geerntet werden, weil sie dann vermehrt Bitterstoffe enthält. Der Gattungsname leitet sich ab vom griechischen „taraxacis" und „akeo mai" und bedeutet „ich heile Entzündungen", vielleicht weil Löwenzahn früher bei Augenentzündung eingesetzt wurde.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe (Bitterwert 100), Vitamine, Mineralstoffe, Triterpene, Schleimstoffe, Inulin (Frühjahr 2 %, Herbst 40 %). Im Kraut viel Kalium.

Wirkungen: Verdauungsfördernd, appetitanregend, gallensekretionsfördernd, stoffwechselanregend, harntreibend.

Indikationen: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Störungen des Gallenflusses. Zur unterstützenden Therapie bei chronischen rheumatischen und arthrotischen Beschwerden und als harntreibendes und mild abführendes Mittel. Wirkung der Blätter eher aquaretisch, der (bitteren Frühlings-)Wurzeln eher verdauungsfördernd. Wichtiger Bestandteil von Frühjahrskuren.

***Kommission E:** Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen. Störungen des Gallenflusses. Anregung der Diurese.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Frischpflanzenpresssaft (3× tägl. ca. 20 ml), Wildgemüse. Bitte bei der Zubereitung von Löwenzahnsalat die Blätter nicht wässern (und damit alle Bitterstoffe ausspülen), sondern den bitteren Blättern ein mildes Dressing zuordnen und milde oder süße Beigaben sehr klein geschnitten untermengen, wie Apfel, Birne, Orange, hart gekochte Eier, Champignons, Käse, Kartoffeln, Mais oder geröstete Brotstückchen.

Tagesdosis: 9–12 g Droge.

Nebenwirkungen: Wie bei allen Bitterdrogen sind superazide Magenbeschwerden möglich.

Gegenanzeigen: Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenempyem; Ileus. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden.

Präparate: Amara Tr. Weleda (mit Enzian, Löwenzahn, Meisterwurz, Salbei, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Wegwarte, Wermut), Ceres Taraxacum ∅ (Alcea), florabio naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn.

Teezubereitung: 1–2 TL (3–4 g) Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser kurz aufkochen und nach 10 Min. abgießen. 3–4× tägl. 1 Tasse 4–6 Wochen lang.

Tausendgüldenkraut

Centaurium erythraea

Centaurii herba (M)

Die hoch geschätzte Heilpflanze, die 1 000 Gulden wert ist, gehört zur Familie der Enziangewächse (Gentianaceae) und ist streng geschützt. Man mag dem kleinen pinkfarbenen Blümchen seine intensive Bitterkeit gar nicht zutrauen, und doch ist sie seit Langem bekannt. Kein Wunder, ist das Tausendgüldenkraut wichtiger Bestandteil von Lebenselixieren und Schwedenbitter, und es hat sich besonders in der Pädiatrie und bei Anorexie bewährt. Natürlich dient es auch der Erhaltung der vielen Gulden: Einfach ein Sträußchen am Johannistag während des Mittagläutens pflücken und im Geldbeutel aufbewahren – das Geld geht nie aus, probieren Sie es!

Inhaltsstoffe: Secoiridoidbitterstoffe (Bitterwert 2000–3500), Phenylcarbonsäuren, Xanthonderivate, Flavonoide, Harze.

Wirkungen: Steigerung der Magensaftsekretion, stimulierend auf alle an der Verdauung beteiligten Drüsen und Organe, appetitanregend, tonisierend und bewährt bei nervöser Erschöpfung. Wirksames Tonikum, das aber erst bei längerer Einnahmedauer voll zur Wirkung gelangt.

Indikationen: Appetitlosigkeit und Verdauungsschwäche mit chronischen Hautleiden, Anorexia nervosa, nervöse Erschöpfung, Altersmagen; gutes Tonikum in der Pädiatrie.

***Kommission E:** Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Likör, Arzneiwein.

Tagesdosis: 6 g Droge, 1–2 g Extrakt.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Amara Tr. Weleda (mit Enzian, Löwenzahn, Meisterwurz, Salbei, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Wegwarte, Wermut), Ceres Centaurium ⌀ (Alcea), Gastroplant Tr.

Teezubereitung: Kaltwasserauszug: 1 TL Droge (1,8 g) (eher weniger, je nach individuellem Bitterempfinden!) in 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, 8 Std. ziehen lassen, zum Trinken erwärmen. 1 Tasse 30 Min. vor den Mahlzeiten. Teilweise wird empfohlen, den Tee zu kochen, damit die Bitterkeit abnimmt; ich empfehle eher eine Dosisreduzierung.

Teufelskralle, Afrikanische

Harpagophytum procumbens

Harpagophyti radix (M)

(s. Kap. 25, S. 342) Seit Jahrhunderten ist die afrikanische Teufelskralle als Heilpflanze bekannt. Sie gehört zu den Sesamgewächsen und gedeiht auf dem rotsandigen Boden der südwestafrikanischen Savanne. Harpagophytum procumbens hat nichts gemeinsam mit der „Teufelskralle", die bei uns wächst und zu den Glockenblumengewächsen gehört.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe vom Iridoidtyp, freie Zimtsäure, Flavonoide. Die sekundäre Speicherwurzel hat einen Bitterwert von 5000–12000 und zählt damit zu den bittersten Drogen.

Wirkungen: Appetitanregend, choleretisch, regt Magensaftsekretion und Pankreasfunktion an. Entzündungshemmend.

Indikationen: Als kräftiges Amarum bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden, auch bei allergischen Enteritiden, Pankreas- und Dünndarmerkrankungen. Bevorzugt eingesetzt in Form von Fertigpräparaten zur Rheuma- und Schmerztherapie.

***Kommission E:** Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden, adjuvant bei degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparats.*

Darreichungsformen: Zerkleinerte Droge für Tee (bei rheumat. Schmerzen nur Fertigpräparate).

Tagesdosis: Bei Appetitlosigkeit 1,5 g Droge, zur Rheumatherapie 4,5 g Droge in Zubereitungen.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

Präparate: Salus Teufelskrallen Teebeutel. Fertigpräparate als Kapseln sind bei Dyspepsie nicht sinnvoll, weil die Bitterwirkung nicht wahrnehmbar ist.

Teezubereitung: ¼ TL (1 g) geschnittene Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, 8 Std. ziehen lassen und abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse 30 Min. vor den Mahlzeiten einnehmen. Oder 1 Filterbeutel mit heißem Wasser übergießen, 5 Min. auf kleiner Flamme belassen, dann Beutel entfernen.

Wegwarte
Cichorium intybus
Cichorii radix (M)

Die himmelblaue Blüte dieser „verzauberten Prinzessin, die am Weg auf ihren Liebsten wartet", führt erst das menschliche Auge zur Pflanze – solange sie nicht blüht, wird die Korbblütlerin Wegwarte (Asteraceae) kaum wahrgenommen. Wegwartenwurzeln waren in Kriegszeiten bekannt als „Muckefuck" oder „Zichorienkaffee": Die getrockneten Wurzeln wurden geröstet, gemahlen und als Kaffeeersatz verwendet. Als koffeinfreies Genussgetränk ist Zichorienkaffee nach wie vor beliebt.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe (Bitterwert 800), Cichoriumsäure als Leitsubstanz, Inulin, Pentosane.

Wirkungen: Schwach appetitanregend und gallenflussfördernd.

Indikationen: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Pankreasschwäche. Mildes Bittermittel, bei Abneigung gegen „bitter" und für Kinder geeignet.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Arzneiwein.

Tagesdosis: 3 g Droge.

Nebenwirkungen: In seltenen Fällen allergische Hautreaktionen.

Gegenanzeigen: Allergie gegen Wegwarte und andere Korbblütler. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

Präparate: Amara Tr. Weleda (Enzian, Löwenzahn, Meisterwurz, Salbei, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Wegwarte, Wermut), Ceres Cichorium ⌀ (Alcea).

Teezubereitung: 1 TL (oder weniger) zerkleinerte Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abgießen. Tägl. 2 Tassen trinken.

Bittermittel mit ätherischen Ölen: Amara aromatica



Hinweis

Pflanzen mit ätherischem Öl nur mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser überbrühen, bedeckt ziehen lassen und die Kondenstropfen vom Deckel in den Tee abtropfen!

Beifuß
Artemisia vulgaris
Artemisiae herba

Beifuß wuchs im Garten der Göttin Artemis und galt von jeher als starke Frauenpflanze, als „Mutter aller Pflanzen", die von der Antike bis ins Mittelalter aufs Höchste gelobt wurde. Heute kennen wir das Korbblütlerkraut (Asteraceae) höchstens noch als verdauungsförderndes Gewürz, vor allem für den Gänsebraten. Aber Beifuß kann mehr. Zum Beispiel werden in der chinesischen Medizin „Moxa-Zigarren" aus getrocknetem Beifuß hergestellt, und die Frauennaturheilkunde verwendet die „Mugwurz" (Schoßwurz) als erwärmendes Mittel zur Einleitung der Geburt und bei Menstruationsstörungen.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Triterpene, Carotinoide.

Wirkungen: Appetit- und verdauungsfördernd, tonisierend, cholagog, antibakteriell, fungizid, erwärmend, schweißtreibend, menstruationsauslösend, geburtseinleitend.

Indikationen: Appetitlosigkeit, Verdauungs-, vor allem Fettverdauungsstörungen.

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Wein.

Tagesdosis: 0,5 – 2 g Droge als Aufguss 3 × tägl.

Nebenwirkungen: Entwicklung einer Korbblütlerallergie möglich.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

Präparate: Solunat Nr. 19 (mit Angelika, Enzian, Galgant, Kalmus, Meisterwurz, Melisse, Pfefferminze, Pomeranze, Rosmarin, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Wermut).

Teezubereitung: ½–1 TL Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 1–3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Engelwurz, echte

Angelica archangelica

Angelicae radix (M)



Den heiligen Namen bekam die Archangelika zu Pestzeiten, als ein Erzengel einem frommen Mann die Pflanze zeigte als Retterin in höchster Not. In der Volksmedizin der nordischen Länder, die ihre Heimat sind, war die Engelwurz eine wichtige Heilpflanze. Namen wie „Angst-, Brust-, Gift-, Zahn-, Zauber-, Liebes- oder Theriakwurz" erzählen von ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten in damaliger Zeit. Ein Wurzelamulett um den Hals gehängt, sollte vor bösen Dämonen und vor angezauberter Impotenz schützen. Heute schützt sie vor Verdauungsstörungen, Husten, Grippe und vor Schwächezuständen. Die Erzengelwurz gehört zu den Doldenblütlern (Apiaceae); sie wird seit dem 14. Jahrhundert in den Klostergärten Mitteleuropas kultiviert und gedeiht auch in Hausgärten als 2–3 m hohe Attraktion.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Bitter- und Gerbstoffe, Pflanzensäuren, Cumarine, Furanocumarine.

Wirkungen: Krampflösend, blähungswidrig, appetitanregend, magensaftsekretionsanregend, pankreasanregend, gallenflussfördernd, antimikrobiell, menstruationsfördernd. Leicht antidepressiv.

Indikationen: Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Krämpfe, durch Stress betonte Verdauungsstörungen. In der Volksheilkunde wird sie auch bei Atemwegserkrankungen und als Körper und Seele stärkendes Roborans eingesetzt.

***Kommission E:** Appetitlosigkeit. Dyspeptische Beschwerden wie leichte Magen-Darm-Krämpfe, Völlegefühl, Blähungen.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Öl, Arzneiwein, Magenlikör („Benediktiner", „Chartreuse"). Die angebotenen kandierten Engelwurzstängel sind aufgrund ihres enormen Zuckergehalts leider weniger geeignet.

Tagesdosis: 4,5 g Droge, 1,5 g Tinktur.

Nebenwirkungen: Photosensibilität bzw. Kontaktekzeme durch Furanocumarine; während der Anwendung von Engelwurz sollte daher auf Sonnenbäder oder intensive UV-Bestrahlung verzichtet werden. Beim Ernten der Wurzel an sonnigen Tagen Handschuhe tragen.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Iberogast Tinktur (mit Bitterer Schleifenblume, Kamille, Kümmel, Mariendistel, Melisse, Pfefferminze, Schöllkraut, Süßholz), Bitterstern, Carvomin Verdauungstropfen (mit Benediktenkraut, Pfefferminzblätter).

Teezubereitung: 1 TL (2,5 g) Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen, 2 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. 2–3 Tassen tägl. trinken.

Hopfen

Humulus lupulus

Lupuli strobulus (M)

Hopfen ist eine alte Kultur- und Heilpflanze aus der Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae), deren bitter schmeckende Zapfen die Mönche zum Aromatisieren des Biers entdeckten. Gehopftes Bier soll den männlichen Geschlechtstrieb dämpfen, und es wird spekuliert, ob die Mönche den Hopfen aus diesem Grund angebaut haben. Die jungen Maitriebe der Hopfensprossen dagegen haben eine anregende Wirkung auf die Magendrüsen, sie werden als „Leckerbissen rein der Lust wegen" genossen. Die Kletterpflanze ist zweihäusig, und nur die weiblichen Hopfenzapfen enthalten das begehrte Bittermittel für „gehopftes Bier".

Inhaltsstoffe: 15–30 % Harz mit den Hopfenbittersäuren Humulon und Lupulon (und der daraus entstehenden leicht flüchtigen Verbindung 2-Methyl-3-butenol), 0,3–1 % ätherische Öle, Flavonoide, Proanthozyanidine und Gerbstoffe.

Wirkungen: Appetit-, speichel- und magensaftsekretionsfördernd, verdauungsfördernd, krampflösend, beruhigend, schlaffördernd (aktiviert die Melatoninrezeptoren), antibakteriell, östrogenähnliche Wirkung. Experimentell krebshemmend.

Indikationen: Appetitlosigkeit, nervöse Magenbeschwerden, Einschlafstörungen, Unruhe und Ängste, Übererregbarkeit. In der Volksheilkunde bei Wechseljahrsbeschwerden, Reizblase, Bettnässen.

Kommission E: *Unruhe- und Angstzustände, Schlafstörungen.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Hopfensherry, Fertigpräparate.

Tagesdosis: Einzeldosis 0,5 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Hinweis: Beim Hopfenpflücken können Kopfschmerz, Schläfrigkeit, Dermatitis oder Gelenkbeschwerden auftreten.

Präparate: Ardeysedon Drg. (mit Baldrian), Luvased Nacht Drg. (mit Baldrian).

Teezubereitung: 1 TL (0,5 g) Hopfenzapfen mit 150 ml siedendem Wasser überbrühen, 7 Min. abgedeckt ziehen lassen und abgießen. 2 – 3 × tägl. 1 Tasse vor den Mahlzeiten trinken. Teemischungen sind aus Geschmacksgründen empfehlenswert.

Kalmus
Acorus calamus
Calami rhizoma



„Der Kalmus wächst im dunklen Sumpf und hilft dem Menschen, der oft dumpf, bedrückt-verdrießlich im Gemüt, weil ihm sein Magen drückt und zieht, und weil sein Darm nur stockt und bläht und sein Gewicht nie aufwärts geht."

Kalmus gehört zu den Aronstabgewächsen (Araceae) und gedeiht bevorzugt an der flachen Uferzone von Gewässern an sonnigem Standort, wo er seine kriechenden Rhizome ausbilden kann. Er hat eine lange Tradition als Heil- und Gewürzpflanze und wird seit Jahrtausenden als „Lebensverlängerer" geschätzt.

Inhaltsstoffe: 2 – 6 % ätherische Öle, aromatische Bitterstoffe, Schleim- und Gerbstoffe.

Wirkungen: Kräftig tonisierend, appetitanregend, sekretionsfördernd, reizlindernd (durch seinen Schleimgehalt), nervenstärkend, blähungswidrig, krampflösend, durchblutungsfördernd. Kalmus kann mit seiner sekretionsfördernden Wirkung auch die bei chronischer Gastritis häufig vorhandene Verminderung der HCl- und Pepsinsekretion günstig beeinflussen.

Indikationen: Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Krämpfe, Verdauungsstörungen, unterstützend bei Anorexia nervosa, chronische Gastritis. Gilt in der Erfahrungsheilkunde als „die **Magenwurz**" und wird bei Verdauungsschwäche und Blähungen im Alter oder infolge Karzinomerkrankungen, bei Völlegefühl, nervösem Reizmagen, magenbedingten Kopfschmerzen, aber auch bei Hypotonie, zur Raucherentwöhnung und in der Volksheilkunde auch als Aphrodisiakum (Signatur) eingesetzt. Kalmus hat sich sehr bewährt bei pubertierenden neuropathischen Mädchen sowie begleitend bei Karzinomerkrankungen.

Kommission E: *Aus unerfindlichen Gründen leider keine Monographie.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Öl, Wurzel (zum Kauen).

Tagesdosis: 3 – 4 g Droge oder 10 – 20 Tr. Tinktur 30 Min. vor den Mahlzeiten.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Keine bekannt.

Hinweis: Kalmus aus indisch-chinesischer (var. Angustatus) und europäischer (var. Vulgaris) Herkunft, die sog. „Jammu-Qualität" der tetraploiden Acorus-calamus-Art, darf wegen vermuteter kanzerogener Eigenschaften des Beta-Asaron-Gehalts in der Pflanze nicht verwendet werden. Doch der bei uns kultivierte diploide Kalmus aus Nordamerika (var. Americanus) liefert Beta-Asaron-freie Öle und darf ohne Bedenken als Amarum weiter verwendet werden.

Präparate: Sedovent Tr. (mit Enzian, Pomeranze, Schafgarbe, Zimt).

Teezubereitung: Knapp ½ TL Droge (1 – 1,5 g diploider Kalmus!) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 5 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen.

Orange

Citrus sinensis

Citri sinensis pericarpium (M)

Über Geschmack lässt sich streiten: Nicht alle Menschen mögen Orangenmarmelade, denn die ist bitter. Wer hätte gedacht, dass sie auch Medizin sein kann! Genauso getrocknete Orangenschalen (aus dem Bioanbau!), aus denen man sich auch eigenen Tee zubereiten kann. Orangen gehören zu den Rautengewächsen (Rutaceae). Orangen- und Pomeranzenschalen sind therapeutisch gleichwertig anzuwenden!

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, bitter schmeckende Flavonoide (Bitterwert 600).

Wirkungen: Appetitanregend, die Blüten mild und leicht sedierend.

Indikationen: Appetitlosigkeit, aufgrund des guten Geschmacks beliebt in der Kinderheilkunde oder als wohlschmeckendes Arzneikorrigens.

***Kommission E:** Appetitlosigkeit.*

Darreichungsformen: Tee, Sirup, Tinktur.

Tagesdosis: 10 – 15 g Droge, 2 – 3 g Tinktur.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL Droge (2 g) mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen.

Pomeranze, Bitterorange

Citrus aurantium

Aurantii pericarpium (M)

Paracelsus nannte die Bitterorange „Poma aurantia“, also „Goldapfel“. Pomeranzen gehören wie die Orangen zu den Rautengewächsen (Rutaceae). Geerntet werden die unreifen Früchte, wenn sie ca. 1 cm groß sind. Blüten und Blätter der Pomeranze und der Orange beruhigen und werden zu Schlafteemischungen verwendet. Sie wirken mild und werden wegen ihres geringen Bitterwerts bevorzugt in der Kinderheilkunde und zur Geschmacksverbesserung in Teemischungen eingesetzt.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, bitter schmeckende Flavonoide (Bitterwert 600 – 2500), Furanocumarine.

Wirkungen: Appetitanregend, magensaftsekretionsanregend, mild krampflösend, leicht sedierend.

Indikationen: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden.

***Kommission E:** Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge, 2 – 3 g Tinktur.

Nebenwirkungen: Aufgrund der Furanocumarine Photosensibilisierung möglich.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Amara-Pascoe (mit Chinarinde, Enzian, Zimt), Carminativum-Hetterich Tr. (mit Fenchel, Kamille, Kümmel, Pfefferminze), Sedovent (mit Chinarinde, Enzian, Kalmus, Schafgarbe, Zimt).

Teezubereitung: 1 TL Droge (2 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse vor den Mahlzeiten trinken.

Rosmarin
Rosmarinus officinalis
Rosmarinus folium (M)

(s. Kap. 22, S. 215, Kap. 27, S. 484) Rosmarin ist ein mediterraner Lippenblütler (Lamiaceae) und gehört seit Langem zu den verdauungsfördernden Gewürzen.

Inhaltsstoffe: 1,0 – 2,5 % ätherisches Öl mit 1,8-Cineol und Kampfer, Laminaceengerbstoffe mit Rosmarinsäure, bittere Diterpenphenole.

Wirkungen: Innerliche Anwendung: Appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend an den Gallenwegen. Steigert den Koronardurchfluss, stimuliert, wärmt und wirkt positiv inotrop. **Äußerlich:** durchblutungsfördernd.

Indikationen: Innerliche Anwendung: Verdauungsbeschwerden mit Krämpfen, Blähungen und Völlegefühl. Unterstützend bei chronischen Lebererkrankungen. Kreislaufbeschwerden, Schwächezustände. **Äußerlich:** Kreislaufschwäche.

Kommission E: *Innere Anwendung: Dyspeptische Beschwerden. Äußere Anwendung: Kreislaufbeschwerden; adjuvant bei rheumatischen Erkrankungen.*

Darreichungsformen: Droge, Gewürz, Rosmarinwein, Frischpflanzensaft, ätherisches Öl.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen: Bei normaler Dosierung keine. Abends angewendet Einschlafstörungen möglich.

Gegenanzeigen: Alkoholische oder ätherische Rosmarinzubereitungen nicht während der Schwangerschaft einnehmen; Rosmarintee schadet nicht!

Präparate: Innerliche Anwendung: Ceres Rosmarinus ⌀ (Alcea).

Teezubereitung: 1 TL (2 g) gut zerkleinerte Droge mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 7 Min. bedeckt stehen lassen und abgießen. 3 – 4× tägl. 1 Tasse trinken.

Salbei
Salvia officinalis
Salviae folium (M)

(s. Kap. 23, S. 244) Salbei ist ein Lippenblütler (Lamiaceae) und mit seiner würzigen Geschmacksnote ein beliebtes Küchenkraut mit Potenzial, das früher auch nach dem Essen seine Dienste anbot als „pflanzliche Zahnbürste". Hieronymus Bock rühmte es im 16. Jahrhundert: *„Unter allen stauden ist kaum eyn gewächs gewachsen über die Salbe, denn es dienet dem arztet, koch, keller, armen und reichen."*

Inhaltsstoffe: 1 – 2,5 % ätherisches Öl (mit Thujon, Cineol, Kampfer), 7 – 8 % Lamiaceengerbstoffe, Diterpenbitterstoffe (Bitterwert 1 000), Flavonoide, Triterpene, Steroide.

Wirkungen: Verdauungsfördernd, sekretionsfördernd, keimwidrig: antibakteriell, fungistatisch, virustatisch (Herpesviren). Adstringierend, schweißhemmend, antiphlogistisch, antioxidativ.

Indikationen: Innerlich: Wie fast alle Gewürzpflanzen als Amarum aromaticum bei Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen. Vermehrte Schweißsekretion. **Äußerlich:** Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Herpesviren.

Kommission E: *Innere Anwendung: Dyspeptische Beschwerden und vermehrte Schweißsekretion. Äußere Anwendung: Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.*

Darreichungsformen: Tee, alkoholische Auszüge, Frischpflanzenpresssaft.

Tagesdosis: Bei innerer Anwendung 4 – 6 g Droge, 1,5 – 3 g Fluidextrakt.

Nebenwirkungen: Keine Nebenwirkungen bei Teeaufguss oder Frischpflanzenpresssaft. Bei länger dauernder Einnahme von alkoholischen Extrakten oder des reinen ätherischen Öls epileptiforme Krämpfe.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft (diese Kontraindikation gilt nur für reines ätherisches Öl und alkoholische Extrakte wegen des Gehalts an α- und β-Thujon).

Hinweis: Wegen des hohen Thujongehalts dürfen alkoholische Zubereitungen innerlich nicht in höherer Dosierung (max. 3× tägl. 40 Tr.) und nicht länger als 4 Wochen angewendet werden.

Präparate: Salbei Curarina Tr., Salus Salbei-Tr., Salvysat Bürger Tr.

Teezubereitung: 1 TL (2 g) fein geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und nach 1 – 3 Min. abgießen.

Schafgarbe
Achillea millefolium
Millefolii herba / -flos (M)

(s. Kap. 22, S. 215 und 26, S. 378) Die Schafgarbe (von altdeutsch „garwe: Gesundmacher") ist eine Korbblütlerin (Asteraceae) und gehört zu den ältesten Heilpflanzen der Welt. Das tausendblättrige („millefolium") Schafgarbenblatt ist so zart gegliedert und fein geschwungen, dass es als „Supercilium veneris: Augenbraue der Venus" bezeichnet wurde – aber auch als „Bauchwehkraut". Außerdem eignen sich zarte Schafgarbenblättchen hervorragend für die Wildkräuterküche.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle (mit Proazulen, 1,8-Cineol), Bitterstoffe (Bitterwert 3 000), Caffeeoylchinasäure, Gerbstoffe, Flavonoide.

Wirkungen: Appetitanregend und gallenflussfördernd (Caffeeoylchinasäure), sekretionsanregend, tonisierend, krampflösend, blähungs- und entzündungshemmend. Neuerdings ließen sich auch antihepatotoxische Eigenschaften nachweisen. Antibakteriell, wundheilungsfördernd.

Indikationen: Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden mit Krämpfen, Völlegefühl und Blähungen. Bei Entzündungen der Magen-Darm-Schleimhäute wählt man bevorzugt die azulenhaltigen Blüten. Menstruationsbeschwerden, äußerlich zur Wundbehandlung.

Kommission E: *Innere Anwendung: Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Sitzbäder: Pelvipathia vegetativa (schmerzhafte Krampfzustände psychovegetativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau).*

Darreichungsformen: Tee, Frischpflanzenpresssaft, Tinktur, Arzneiwein (50 g Blüten / Kraut auf 0,7 l Weißwein, 10 Tage ziehen lassen), Wildgemüse, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4,5 g Schafgarbenkraut, 3 g Schafgarbenblüten, 3 TL Frischpflanzenpresssaft. Sitzbäder: 100 g Droge (herba) / 20 l Wasser).

Nebenwirkungen: Selten Kontaktallergie bei äußerlicher Anwendung möglich.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe o. a. Korbblütler.

Präparate: Salus Schafgarbe-Kräutertabletten, Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Schafgarbe, Ceres Millefolium Ø (Alcea), Schafgarbentinktur DAB.

Teezubereitung: 1 TL Droge (1,5 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 7 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen.

Wermut
Artemisia absinthium
Absinthii herba (M)

(s. Kap. 22, S. 215) Der Korbblütler Wermut (Asteraceae) galt mit seinem stark würzigen Aroma als dämonenabwehrende Pflanze. Sie sei, sagte Pfarrer Kneipp, *„auch gut für gallsüchtige Weiber, die anderen das Leben nur schwer machten"*. Wermut wurde Kindern in die Wiege gelegt, um Kobolde und Geister von ihnen fernzuhalten und ihnen dadurch einen ruhigen Schlaf zu schenken.

Inhaltsstoffe: 0,3 % ätherische Öle mit Thujon, Sesquiterpenlactonbitterstoffe (Bitterwert 15 000 – 25 000), Flavonoide, Ascorbinsäure, Gerbstoffe.

Wirkungen: Appetitanregend, tonisierend auf Magen und Gallenblase, gallenflussfördernd, blähungswidrig, bakteriostatisch, entzündungshemmend, krampflösend. In höherer Dosierung anregend und tonisierend auf das ZNS.

Indikationen: Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen, vor allem bedingt durch Gallenfunktionsstörungen. Achylie und Magenatonie sowie bei verminderter Magensaftsekretion bei subazider Gastritis. Außerdem zur besseren Regeneration nach Schwächezuständen (Grippe, Operationen oder Infektionskrankheiten).

Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden (v. a. solche, die auf einer gestörten Galleproduktion in der Leber und einer gestörten Galleausscheidung aus der Gallenblase beruhen), Dyskinesien der Gallenwege.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Wein. Als Bittermittel vor, als Cholagogum nach dem Essen.

Tagesdosis: 2 – 3 g Droge. Teekur nicht länger als 3 – 4 Wochen.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Magen-Darm-Geschwüre, Stillzeit, Schwangerschaft. Alkoholische Zubereitungen aufgrund des Thujongehalts nicht länger als 6 Wochen und nicht mehr als 60 Tr. / Tag einnehmen.

Präparate: Abdomilon N Liqu. (mit Engelwurz, Enzian, Kalmus), Ventri-loges (mit Enzian, Kalmus), Ceres Absinthium ∅ (Alcea).

Teezubereitung: ¼ – 1 TL (1 TL = 1,5 g) (je nach individueller Bittergeschmacksempfindung) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 3 – 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 1 – 2 Tassen tägl. trinken. Bis zu 3 Tassen Tee tägl. sind unbedenklich bzgl. der toxischen Wirkung des Thujons aus dem ätherischen Öl.

Bittermittel mit Scharfstoffen: Amara acria

Galgant
Alpinia officinarum
Galangae rhizoma (M)

Galgant ist ein Ingwergewächs (Zingiberaceae), das aus China stammt. Sein verdicktes Rhizom zeichnet sich durch einen brennend scharfen Geschmack mit angenehm würzigem Aroma und nur leichter Bitterkeit aus. Galgant wurde vor allem durch die Hildegard-Medizin bekannt.

Inhaltsstoffe: 0,5 – 1 % ätherische Öle, Scharfstoffe, bittere Flavonoide.

Wirkungen: Schnelle krampflösende Wirkung (auch bei beginnenden Gallenkoliken), entzündungshemmend, antibakteriell, antimykotisch (Hefe- und Schimmelpilze).

Indikationen: Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, bei spastisch-funktionellem Oberbauchsyndrom. Wegen seiner rasch einsetzenden spasmolytischen Wirkung ist er gut geeignet bei krampfartigen Oberbauchschmerzen mit Meteorismus vom Typ eines Roemheld-Syndroms sowie bei leichten Gallenkoliken. Außerdem bei Dysbiose, Darmkandidose und als Notfallmittel bei funktionellen pektanginösen Beschwerden, weil er eine koronardilatatorische Wirkung besitzt. Galgant ist schnell wirksam nach üppigem Essen in einer Tasse Espresso (¼ TL Galgantpulver / Tasse); er wird bevorzugt in der Geriatrie eingesetzt.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Gewürzpulver.

Tagesdosis: 2 – 4 g Droge, 2 – 4 g Tinktur.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Solunat Nr. 19 Galgant 0,1 und 0,2 Jura.

Teezubereitung: ½ – 1 TL (1 TL = 2 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 5 Min. ziehen lassen und abgießen.

Gelbwurz, javanische

Curcuma xantorrhiza

Curcumae xantorrhizae rhizoma (M)

Gelbwurz, indische, Kurcuma

Curcuma longa

Curcumae longae rhizoma (M

(s. Kap. 22, S. 215) Die Gelbwurz, ein Ingwergewächs (Zingiberaceae), ist in neuerer Zeit ausführlich in Studien untersucht worden. Früher wurde hauptsächlich Curcuma longa aus dem tropischen Asien verwendet, heute in zunehmendem Maße auch Curcuma xantorrhiza aus Indonesien (Java) und Malaysia, die allerdings weniger gallenflussfördernd wirkt. Das Gewürz aromatisiert Curry und macht ihn gelb, aber nicht scharf. In Indonesien soll es weniger Leber-Galle-Kranke geben, weil dort regelmäßig Gelbwurztee getrunken wird!

Inhaltsstoffe: C. xanthorrhiza: 3–12 % ätherische Öle, Scharfstoffe, Ferulasäure, Kaffeesäurederivate. **C. longa:** 2–7 % ätherische Öle, Ferulasäure, Kaffeesäurederivate, immunologisch aktive Polysaccharide, Turmerin (antioxidativ).
Wirkungen: Verdauungsfördernd, gallenflussfördernd, entblähend, krampflösend, entzündungshemmend, reizlindernd, antioxidativ, antibakteriell (gramnegative Keime), antiviral, lipidregulierend. Nach neueren Untersuchungen auch hepatoprotektiv, antihepatotoxisch und tumorhemmend (experimentell nachgewiesen). C. longa wirkt antiarteriosklerotisch und neuroprotektiv.

Indikationen, beide Arten: Verdauungsbeschwerden, Reizdarm und Reizmagen, entzündliche Erkrankungen der Gallenblase, Begleittherapie zur Darmsanierung, Hepatopathien. **C. longa:** Postcholezystektomiesyndrom. **C. xantorrhiza:** chronische Cholangitis und chronische Cholezystitis.

Kommission E (für beide Gelbwurzarten): *Dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee (nicht unüblich!), Gewürz, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 2 g Droge.

Nebenwirkungen: Bei längerer Anwendung von C. longa Magenbeschwerden möglich; bei C. xantorrhiza nach 4 Wochen Transaminasen kontrollieren.

Gegenanzeigen: Verschluss der Gallenwege. C. longa nicht bei Hyperazidität.

Präparate: Curcu-Truw Kps. (bei Anwendungsbeobachtung mit Curcu-Truw signifikante Verringerung aller dyspepsierelevanter Symptome bei bester Verträglichkeit!), Curcumen Kps.

Teezubereitung: ½ TL (1,3 g) zerkleinerte Wurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. Je 1 Tasse vor den Mahlzeiten trinken. Empfehlenswert ist ein regelmäßiger Wechsel mit Pfefferminztee.

Ingwer

Zingiber officinale

Zingiberis rhizoma (M)

(s. Kap 20, S. 133 und 22, S. 215) Ingwer gehört zu den Ingwergewächsen (Zingiberaceae) und kommt direkt aus dem irdischen Garten Eden, wie uns alte Schriften überliefern. Magische Kräfte wurden dieser Gewürzpflanze zugesprochen, nicht nur in den Märchen aus 1001 Nacht, wo sie als Aphrodisiakum ihre Rolle spielt. Was Wunder bei dieser stimulierenden Wärme, die auch dem Magen schmeichelt.

Inhaltsstoffe: 2–3 % ätherische Öle und Scharfstoffe (Gingerol und Shogaol), Bitterstoffe.

Wirkungen: Brechreizlindernd, serotoninantagonistische Eigenschaften, dämpft autonome Zentren des ZNS, steigert Speichel-, Magen- und Gallensaftsekretion, keimtötend, appetitanregend, erwärmend, blähungswidrig, krampflösend. Cholesterinsenkend und positiv inotrop. Die in ihrer chemischen Struktur und Wirksamkeit dem Aspirin ähnlichen Gingerole wirken schmerzhemmend.

Indikationen: Verdauungsbeschwerden wie Appetitlosigkeit, Blähungen, Koliken, Magenverstimmungen, Übelkeit, Erbrechen, subazide Gastritis, Pankreasinsuffizienz, zur Darmsanierung und bei Reisekrankheit.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden; Verhütung der Symptome der Reisekrankheit.*

Darreichungsformen: Als Tee, Tinktur, Gewürz.

Tagesdosis: 2 – 4 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

Präparate: Zintona Kps., Gastrosecur Tr. (mit Chiratakraut, Enzian, Kümmel, Pomeranze, Zimt).

Teezubereitung: ca. ½ – 1 TL (1 TL = 3 g) frisch zerkleinerte Ingwerwurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, nach 7 Min. abgießen.

Bittermittel mit Pflanzenschleimen: Amara mucilaginosa

Isländisches Moos

Cetraria (Lichen) Islandica

Lichen islandicus (M)

Isländisches Moos ist kein Moos, sondern eine 4 – 12 cm hohe Flechte (Schüsselflechte, Familie: Parmeliaceae), die sowohl in bergigen Gegenden als auch im Flachland auf silikat- und kalkhaltigen Böden vorkommt. Im hohen Norden von Island oder Norwegen gilt das dort häufig vorkommende Isländische Moos als Nahrungs- und Heilmittel zugleich. Leider ist seit dem Reaktorunfall von Tschernobyl unbelastetes Isländisches Moos nur schwer zu bekommen.

Inhaltsstoffe: 50 – 70 % wasserlösliche Schleimstoffe, bittere Flechtensäuren (Bitterwert 700), Usninsäure (wirksam gegen Mycobacterium tuberculosis), Jod, Enzyme, Vitamine (A, B_1 und B_{12}).

Wirkungen: Appetitanregend, reizlindernd, schwach antimikrobiell, entzündungshemmend, immunmodulierend.

Indikationen: Appetitlosigkeit; gutes Tonikum bei Magenerkrankungen und Erschöpfungszuständen, als Mucilaginosum bei trockenem Reizhusten.

***Kommission E:** Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum, trockener Reizhusten; Appetitlosigkeit.*

Darreichungsformen: Droge (Kaltauszug, damit nur die Bitterstoffe in Lsg. gehen), Pastillen.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Isla-Mint Pastillen (mit Pfefferminzöl), Isla-Moos Pastillen.

Teezubereitung: 1 – 2 TL (1,8 – 3,6 g) Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 3 – 5 Std. ziehen lassen, abgießen, kurz aufkochen und lauwarm trinken. Oder als Infus 1 – 2 TL Droge mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse.

Zuerst geht beim Kochen der Bitterstoff in Lsg. Für die Schleimwirkung gießt man das erste Kochwasser ab (dabei gehen allerdings auch die antibiotischen Flechtenstoffe verloren), kocht mit frischem Wasser die Flechten erneut auf und lässt sie etwa 10 – 15 Min. ziehen; erst dann lösen sich die Schleimstoffe.

Weitere Heilpflanzen mit positiver Monographie bei dypeptischen Beschwerden

Wacholder

Juniperus communis

Juniperi fructus / -aetheroleum (M)

(s. Kap. 24.1.4, S. 322) Wacholder gehört zu den Zypressegewächsen (Cupressaceae) und wurde schon von Dioskurides bei Leibschmerzen eingesetzt. In der Küche ist er als wärmendes verdauungsförderndes Gewürz bekannt.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Zucker, Harze und Leukoanthozyanidine.

Wirkungen: Aquaretisch, verdauungs-, stoffwechsel- und durchblutungsfördernd, spasmolytisch.

Indikationen: Durchspülung. Verdauungsbeschwerden mit Aufstoßen, Völlegefühl, Sodbrennen. Zur Stoffwechselförderung, bei rheumatischen Erkrankungen und zur Frühjahrskur.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Beeren als Zugabe zu schwer verdaulichen Speisen, Tee, Tinktur, Wacholderdicksaft, Präparate.

Tagesdosis: 2– max. 10 g getrocknete Beeren.

Nebenwirkungen: Bei korrekter Dosierung keine.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, chronische Niereninsuffizienz, entzündliche Nierenerkrankungen.

Teezubereitung: 1 TL (2 – 3 g; 20 getr. Beeren) gequetschte Droge (oder 1 EL frische Beeren) mit 250 ml heißem Wasser aufgießen; 5 Min. bedeckt ziehen lassen. 3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Präparate: Roleca Wacholder extra stark Kps., Optiplus Kps.

Zimtrinde, ceylanische

Cinnamomum verum

Cinnamomi ceylanici cortex (M)

Süß und mild ist echter Zimt, eines der ältesten und kostbarsten Gewürze der Welt. Der **Zimtbaum** gehört zu den Lorbeergewächsen (Lauraceae) und stammt aus dem ehemaligen Ceylon. Der ganze Baum duftet, doch der wahre Schatz liegt in der Rinde verborgen. Die jungen Schösslinge der bis 10 m hohen Zimtbäume werden nach 2 Jahren geschnitten, geschält und, in Kokosmatten gewickelt, zur Fermentierung gelagert. Nur die hauchdünne Innenrinde (d. h. die cumarinhaltige Primärrinde wird abgeschält!) mit ihrem vornehmen hellen Braun ergibt die hocharomatische Zimtstange, die immer zweiseitig nach innen eingerollt ist. **Kassia** dagegen, die dickere Rinde eines kleineren, lorbeerartigen Baums, ist nur einseitig eingerollt, dunkler in der Farbe, bitterer im Geschmack und mit einem hohen Gehalt an Cumarinen bestückt. **Arzneibuchzimt** ist der **Ceylonzimt**, der im Gegensatz zu Kassia keine oder allenfalls Spuren von Cumarin enthält, d. h., damit werden die „erlaubten" 0,1 mg Cumarin / kg KG nicht überschritten.

Inhaltsstoffe: 0,5 – 2,5 % ätherisches Öl (mit 65 – 75 % Zimtaldehyd und 5 % Eugenol.

Wirkungen: Antibakteriell und fungistatisch, motilitätsfördernd und krampflösend auf die glatte Muskulatur des Darms. Verdauungsfördernd; steigert die Magensaftsekretion und wirkt antidiabetisch.

Indikationen: Appetitlosigkeit; Verdauungsstörungen mit leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl, Blähungen.

Kommission E: *Appetitlosigkeit; dyspeptische Beschwerden, vor allem leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl, Blähungen.*

Darreichungsformen: Zerkleinerte Droge für Tee, Gewürz.

Tagesdosis: 2 – 4 g Droge.

Nebenwirkungen: Häufig allergische Reaktionen durch Zimtaldehyd (Allergien vom Typ IV).

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Zimt oder Perubalsam, Schwangerschaft.

Präparate: Sedovent Verdauungstropfen (mit Chinarinde, Enzianwurzel, Kalmuswurzel, Pomeranzenschalen, Schafgarbenkraut).

Teezubereitung: 1 TL (1 g) zerkleinerte Droge mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen und je 1 Tasse warm vor den Mahlzeiten trinken.

21.3 Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

Die Zusammenfassung dieser drei Symptome bzw. Erkrankungen für die begleitende Phytotherapie ergibt sich aus der Tatsache, dass bei allen das Säureschutzsystem des Magens in seiner Funktion beeinträchtigt ist. Deshalb werden im Folgenden schleimhaut- und geschwürschützende, entzündungshemmende, krampflösende und beruhigende Heilpflanzen vorgestellt, die dabei allesamt lindernd und heilsam wirken. **Bitterstoffe** sind in diesem Fall allerdings **kontraindiziert**!

Sodbrennen

Wenn einem etwas „sauer aufstößt" oder man „sauer" ist auf jemanden, so deutet das ganz deutlich auf die Verbindung des Magens mit der Psyche hin. **Sodbrennen** ist keine eigenständige Erkrankung, sondern ein **Symptom**, bei dem der saure Magensaft in die Speiseröhre zurückfließt. Während die Magenwände durch eine besondere Schleimhaut und eine reichliche Schleimproduktion gegen aggressive Magensäuren geschützt sind, verfügt die Speiseröhre über keinen derartigen Säureschutz.

Verschiedene **Ursachen** können zu Sodbrennen führen: Über- oder Untersäuerung des Magens, chronische Säurebelastung des Gesamtorganismus (z. B. durch Reizstoffe wie Kaffee, Tee, Alkohol, Nikotin, Zucker u. a.), Entzündung der Speiseröhre, Zwerchfellbruch (Hiatushernie), Verdauungsstörungen (bei verzögerter Magenentleerung entsteht ein erhöhter Druck auf die Kardia), Mageneingangsverschluss, der zum Reflux von saurem Magensaft in die Speiseröhre führt, Magengeschwür oder -krebs, Pylorusstenose, Gallenblasenerkrankung, Pankreaserkrankung (dadurch ungenügende Bereitstellung der Base Bikarbonat zur Neutralisierung des sauren Magenbreis auf einen pH-Wert von 7), Verlagerung des Magens durch Schwangerschaft oder Adipositas, Stress und falsche Ernährung (verstärkte Säureproduktion).

Sodbrennen äußert sich als brennender Schmerz in der Magengegend, der Speiseröhre und hinter dem Brustbein. Gelegentliches Sodbrennen klingt von allein ab. Dauert Sodbrennen aber über einen längeren Zeitraum an, kann es zur Überreizung der Ösophagusschleimhaut kommen mit einer nachfolgenden chronischen Entzündung, die im schlimmsten Falle kanzerogen entarten kann.

Naturheilkunde

Spontane Hilfsmittel sind häufige kleine (eher warme, nicht kohlensäurehaltige) Schlückchen Wasser (verdünnt die Säure und leitet sie weiter) oder Milch, ein Stück gut gekautes Brot (bindet Säure), Zwieback, Heilerde, **Hafer** oder auch mit Hafermehl vermengter Fruchtsaft. Gut gekaute Nüsse, vor allem **Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumen**- und **Kürbiskerne** binden überschüssige Magensäure, ebenso Kartoffel- und Weißkohlfrischsaft (s. u.). Oder rohe Kartoffeln raffeln, ganz kurz in der Pfanne erwärmen und auf nüchternen Magen essen. Kieselgel (Apotheke) bindet ebenfalls die Säure. Basenmischungen (Apotheke: Basica, Neukönigsförder Mineralientbl. u. a.) puffern die Säure.

Vermeidung von Stress, großen Mahlzeiten, Rauchen und fetten oder sehr süßen Speisen, genauso Verstopfung (macht erhöhten Druck im Oberbauch).

Abends keinen Pfefferminztee trinken, weil das den Magenpförtner entkrampft; dadurch kann die Magensäure vermehrt austreten.

Kommt Sodbrennen häufiger vor, spricht man von einer **Refluxkrankheit**. Dann ist auf eine entsprechende **Ernährung** (vegetarisch-basisch-vollwertig) zu achten und auf bequeme, nicht einschnürende Bekleidung, evtl. Gewichtsreduktion und auf das Schlafen mit erhöhtem Oberkörper.

Kneipp-Maßnahmen wie regelmäßige Ganzkörperwaschungen am Morgen, mittags eine feuchtwarme Bauchkompresse (**Heublumen**sack: „Morphium der Naturheilkunde") und abends Wechselfußbäder tragen ganz erstaunlich zur Linderung bei.

Dieselbe Wirkung haben „Wohlfühlwochenenden" zu Hause mit z.B. entspannenden Lavendel- oder Melissenbädern, stressabbauenden Spaziergängen oder Radtouren, seelenschmeichelnder Musik, „Nervennahrung" wie **Mango, Fenchel, Sellerie, Rosenkohl** und **Honig** und anstelle von Kaffee einen Espresso mit Galgant gewürzt oder eine konzentrationsfördernde Teemischung mit **Basilikum** (unterstützt geistige Arbeit), **Orangenblüten** (tonisieren), **Eisenkraut** (hilft die richtigen Worte finden), **Baldrian**wurzel (konzentrations- und leistungsfördernd) und **Ginseng**pulver (macht belastbarer): 2 × tägl. 1 Tasse 6 Wochen lang trinken.

Als **Ersatz für** Sodbrennen auslösende **Süßigkeiten** dienen **Datteln**, ein Schokoladestückchen statt pur mit Brot „verdünnt" genießen, **Hafer**brei mit **Banane** und evtl. Curry gewürzt, Haferkekse, selbstgemachte „Energiekugeln" mit Hafer, Datteln, Kokosflocken, Bananen.

Topinambur mindert Gelüste auf Süßes und hält den Blutzucker stabil.

Die fixe Kombination „Iberogast Tinktur" hat sich besonders bewährt.



Hinweis

Der Umgang mit Säureblockern (Antacida) sollte ein vorsichtiger sein: Medikamente, die die Magensäure neutralisieren, verhindern gleichzeitig, dass mit der Nahrung aufgenommene Krankheitserreger durch die Magensäure vernichtet werden. Dadurch steigt die Infektionsgefahr (u.a. auch mit Helicobacter pylori).

Chronische Gastritis

Die chronische Gastritis ist eine Entzündung der Magenschleimhaut, die durch einen wochen- bzw. jahrelangen Verlauf kennzeichnet ist und häufig keine Beschwerden verursacht; die Diagnose ist oft ein Gelegenheitsbefund und wird häufig nur aufgrund der unspezifischen Symptome, quasi als Verdachtsdiagnose, gestellt. Zuverlässig ist nur die Diagnosestellung mittels einer Magenspiegelung (Gastroskopie) mit Gewebeentnahme (Biopsie). Aus einer über längere Zeit bestehenden Gastritis kann sich ein Magengeschwür entwickeln; die Krankheit sollte also beizeiten behandelt werden. Die chronische Gastritis wird eingeteilt in eine

- **A-Gastritis** (selten, ca. 5%), meist im Korpus; **Autoimmun**gastritis, bei der sich Antikörper gegen die Belegzellen der Magenschleimhaut richten inkl. den von ihnen gebildeten Intrinsic Factor, der für die Resorption von Vitamin B_{12} verantwortlich ist. Sie kommt häufig in Kombination mit Typ-1-Diabetes, Morbus Addison oder Vitiligo vor.
- **B-Gastritis** (80%), meist im Antrumbereich mit **bakterieller** Ursache, vor allem **Helicobacter pylori**: Diese Bakterien überleben im sauren Magensaft, weil sie ihrerseits durch ein bakterieneigenes Enzym (Urease) alkalische Substanzen (Ammoniak aus Harnstoff) bilden, wodurch die Säure neutralisiert wird und damit ein Milieu entsteht, in dem sie überleben können. Das führt zu Störungen in der Regulierung der Magensäureproduktion und schädigt auf Dauer die Schleimhaut.
- **C-Gastritis** (15%), meist im Pylorusbereich mit **chemisch**-toxischer Ursache, bedingt durch chronischen Alkoholkonsum, magenschleimhautschädigende Medikamente wie NSRA, Aspirin oder Reflux von Gallensaft, Duodenalflüssigkeit o.a. Noxen.

Eine **chronische Gastritis** kann sich aus einer akuten Gastritis entwickeln, wenn auslösende Faktoren (Alkohol, Nikotin, Ernährungsfehler, Medikamente wie Salicylate oder nichtsteroidale Antirheumatika) nicht beseitigt werden.

Symptome

Sie sind eher unspezifisch und äußern sich durch Druck- und Völlegefühl in Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme, Oberbauchschmerzen, Übelkeit, Aufstoßen und Unverträglichkeit schwerver-

daulicher Nahrung. Wenn gleichzeitig Symptome der akuten Form vorliegen, spricht man von einer **aktiven Form der chronischen Gastritis**.

Die beste Therapie heißt **Vorbeugung** und eine gesunde Lebensweise: Rauchen und übermäßigen Kaffee- und Alkoholgenuss meiden, Stressausgleich einüben, eine gesunde Ernährung, eher mild würzen (individuell betrachtet) und sehr kalte bzw. sehr heiße Speisen und Getränke meiden.

Aus einer **chronisch entzündeten** Magenschleimhaut kann sich mit der Zeit eine atrophische Rückbildung der überreizten Magendrüsen entwickeln, ein tiefer Defekt bis hin zu den Drüsen, die dann nicht mehr in der Lage sind, genügend Magensaft zu produzieren. Das führt zu einer **chronisch-atrophen Gastritis**.

Reizmagen

Im Gegensatz zur chronischen Gastritis handelt es sich beim Reizmagen um subjektive Beschwerden in der Magengegend, bei denen keine organischen Schäden vorliegen, die aber mit ähnlichen Symptomen wie die chronische Gastritis einhergehen; Übergänge zwischen beiden sind häufig. Ein Reizmagen zeigt sich in wechselnden, unklaren Beschwerden, unregelmäßigem Stuhlgang, Völlegefühl und Blähungen sowie in unterschiedlichen vegetativen Störungen (Herzbeschwerden, Kreislaufstörungen, Migräne, depressive Verstimmungen u. a.). Als **Auslöser** werden Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien sowie psychische Einflüsse diskutiert. Abklärung bringt eine Gastroskopie. Ist damit eine organische Ursache für diese Symptome ausgeschlossen worden, wird dieses Krankheitsbild als „funktionell“, im Sinne von „nichtorganisch“, bezeichnet. Es besteht also kein ernsterer Hintergrund, der Auslöser für die Beschwerden wäre.

Therapeutisch eignen sich Bittermittel und Sedativa sowie das Präparat Iberogast.

Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre (Ulcus ventriculi und duodeni) gehen mit einem (gutartigen) Substanzdefekt in den Wandschichten (über die Schleimhaut hinausgehend, evtl. auch bis zur Muskelschicht) der Magen- oder Dünndarmschleimhaut einher. Im Gegensatz zum Magenkarzinom ist für ihre Entwicklung die Anwesenheit von Magensäure und dem eiweißspaltenden Enzym Pepsin erforderlich. Männer sind davon häufiger betroffen als Frauen.

Das (jahreszeitenunabhängige, eher bei älteren Menschen vorkommende) **Ulcus ventriculi** geht mit Appetitlosigkeit und Sofortschmerz nach dem Essen einher, während das **Ulcus duodeni** (das fünfmal häufiger und eher bei jüngeren Menschen vorkommt) im Frühjahr und Herbst gehäuft auftritt und Nüchternschmerz aufweist; gemeinsam sind beiden die Schmerzen unterhalb des Brustbeins. Sie entwickeln sich häufig durch den Befall mit dem Bakterium Helicobacter pylori.

Ursachen

Die Ursachen sind oftmals psychische Anspannung, Stressfaktoren oder ein Missverhältnis zwischen schleimhautschützenden und -zerstörenden Faktoren, Infektionen mit Helicobacter pylori, eine erhöhte Salzsäure- oder Pepsinproduktion, Reflux von gallehaltigem Duodenalinhalt in den Magen, chronisch-athrophe Gastritis, überhöhter Kaffeegenuss (durch beim Röstprozess entstandene schädigende Substanzen), Nikotin sowie Medikamente (Cortison, NSRA) oder übermäßiger Alkoholgenuss (eher selten).

Symptome

Die **Beschwerden** äußern sich vor allem durch lokalisierte Schmerzen in Begleitung von Übelkeit, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Druckgefühl im Oberbauch und Unverträglichkeit von Kaffee, Süßigkeiten oder Alkohol.

In der (meist nur begleitenden) **Phytotherapie** besteht kein Behandlungsunterschied zwischen Ulcus ventriculi oder duodeni. Vorrangig kommen Mucilaginosa und Antiphlogistika zum Einsatz sowie antipeptisch wirkende Drogen.

Naturheilkundliche Tipps bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Ulcus ventriculi und duodeni

- Als allgemeine **Therapiemöglichkeiten** stehen diätetische Maßnahmen, Phytotherapie, psychosoziale Klärung und Stressreduzierung im Vordergrund. Unterstützend sind entspannende Maßnahmen zu empfehlen, Ordnungstherapie,

reizende Nahrungsmittel weglassen, keinen Kaffee auf nüchternen Magen trinken und nach den Mahlzeiten sich nicht hinlegen bzw. den Oberkörper hoch lagern.
- Die **Ernährung** spielt eine große Rolle: alle fetten, frittierten, süßen und üppigen Speisen, Kaffee, Alkohol, Zigaretten oder scharfe Gewürze sind „Säurelocker“, genauso übermäßiger Stress. Basische Nahrungsmittel helfen, den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen: **Kartoffeln**, Gemüse (vor allem der basische **Brokkoli**) und stilles (!) Mineralwasser.
- Wohltuend und schmerzlindernd wirken auch **Heublumen**säckchen auf dem Magen (s. o.).
- Bei akuten Beschwerden „Luvos Heilerde ultra“ 3 × 1 TL einspeicheln und mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen (nicht länger als 1 Woche lang, sonst kommt es zu Resorptionsstörungen).
- Vor allem vor dem Schlafengehen die Magensäure binden, z. B. mit „Basica“. Bei längerer Einnahme von Antazida den „Acid-rebound-effect“ beachten: Der Magen produziert vermehrt Magensäure! Gute Erfahrung über viele Jahre hat J. Karl mit „Duoventrinetten“ N Kautbl. gemacht. Vitamin C (1–2 g tägl.), 20–30 mg Zink und Pantothensäure (Bepanthen Lutschtbl. 3 × 1 tägl.) fördern zusätzlich die Wundheilung.

Die Phytotherapie kann therapeutische Maßnahmen durch folgende Heilpflanzen unterstützen:

- schleimhautschützende Mucilaginosa (**Leinsamen**schleim, **Eibisch, Malve**)
- entzündungshemmende Antiphlogistika (**Kamille, Süßholz, Ringelblume, Schafgarbe**)
- krampflösende Spasmolytika (**Kamille, Lavendel, Gänsefingerkraut, Schafgarbe, Bittere Schleifenblume**)
- beruhigende Sedativa (**Baldrian, Kamille, Melisse**)
- brechreizlindernde Antiemetika (**Pfefferminze**)
- ulkusprotektive Heilpflanzen (**Kamille, Süßholz**)
- Die häufig vorhandene Verminderung der HCl- und Pepsinsekretion bei chronischer Gastritis kann **Kalmus** mit seiner sekretionsfördernden Wirkung günstig beeinflussen.

Bei Magenschleimhautreizungen und Magengeschwüren helfen neben krampflösenden ätherischen Öldrogen wie **Kamillenblüten** (besonders empfehlenswert, wenn Reizzustände/Entzündungen des Magens mit vermehrter Säurebildung einhergehen) auch

- roher **Weißkohl**saft (¼ l tägl. über einige Wochen einnehmen) oder
- **Süßholz**, dessen Flavonoide und Glycyrrhizin krampflösend wirken und die Pepsinproduktion dämpfen.
- Die blauen Farbstoffe der **Heidelbeere** (Anthocyane) wirken antioxidativ und einer krankhaft erhöhten Durchlässigkeit der Gefäßwände entgegen. Die gefäßschützenden Eigenschaften lindern auch Magengeschwüre, wie Studien 1988 ergaben: eingedickter Heidelbeersaft, mehrmals tägl. löffelweise eingenommen, wird dann als sinnvolle Zusatzbehandlung empfohlen.
- **Anguraté**-Tee, eine Anwendung aus der Volksheilkunde der peruanischen Indianer, reguliert den Säurehaushalt durch Pufferung des Magensafts bei Hyperazidität sowie Stimulierung der Magensaftsekretion bei Subazidität.
- **Johanniskraut**öl innerlich eingenommen (3 × tägl. 3 TL zwischen den Mahlzeiten) entfaltet eine starke Abheilungstendenz und narbenheilende Eigenschaften.
- **Kamille, Pfefferminze** und **Melisse** ergänzen sich gegenseitig durch unterstützende Effekte bei der Behandlung von Übersäuerung des Magens und Gastritis.
- Bei Magengeschwüren wird die so genannte **Dreier-Ulkuskur** empfohlen: 2 Tage **Kamille**-Rollkur, 2 Tage **Leinsamen**schleim, 2 Tage **Süßholz**anwendungen.

Vor allem **schleimstoffhaltige Heilpflanzen** (s. Kap. 14, S. 82) zeichnen sich bei Hypersekretion von Magensäure durch ihre Pufferwirkung aus und sorgen für einen effektiven Schleimhautschutz: Sie „decken“ durch ihre viskosen Eigenschaften Schleimhautschäden ab und sorgen für eine schnellere Regeneration der entzündeten Schleimhaut.

Therapiebegleitende Empfehlungen bei Helicobacter pylori

(**Schulmedizin:** 7 Tage gezielte Antibiotikatherapie mit Clarithromycin, Metrinodalo, Amoxycillin inkl. Protonenpumpenhemmer; die Eradikation ist die Behandlung der Wahl!) neben dem Einsatz von Bismutsalzen (Ventricon N):

- **Kamillen**rollkur durchführen, umstellen auf eine basische, vegetarische Vollwertkost und

reichlich **Brokkoli** mit seinen gegen H. pylori wirksamen Sulforaphanen,
- **Heilerde** einnehmen,
- **Heublumen**säckchen auf die Magengegend auflegen.
- Antioxidanzien (Selen, Vitamin C und E, Flavonoide) verordnen, um die bei der Erkrankung entstandenen aggressiven freien Radikalen abzufangen (**Sanddorn**fruchtfleischöl!).
- **Süßholz** mit seiner gegen H.-pylori-Keime wachstumshemmend wirkenden Glycyrrhizinsäure einsetzen,
- ebenso den nachweislich gegen H. pylori empfindlichen **Knoblauch**.
- Neuerdings wird die Wirksamkeit der amerikanischen **Cranberry** bei Helicobacter erforscht (s. Kap. 24, S. 311).
- Zur Nachbehandlung eine Kur mit antibiotisch wirksamen **Thymian**extrakten empfehlen.
- Nach 4 Wochen behutsamen Einstieg mit Bitterstoffen (**Engelwurz**, **Kalmus** und **Schafgarbe**) durchführen.
- Allgemeine abwehrkraftsteigernde Maßnahmen wie **Echinacea**gaben, Eigenblutbehandlung und Entgiftung begleiten die Therapie.

21.3.1 Heilpflanzen bei Sodbrennen, chronischer Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

Bei diesem Beschwerde-/Erkrankungskomplex ist das Säureschutzsystem des Magens in seiner Funktion beeinträchtigt. Die wichtigsten Heilpflanzen:

- **schleimhautschützende Heilpflanzen**, die die Magensäure abpuffern, durch ihre schleimbildenden Eigenschaften Schleimhautschäden „abdecken" und für eine schnellere Regeneration der entzündeten Schleimhaut sorgen: **Eibisch, Leinsamen, Malve**.
- Spezifisch **vor Geschwüren schützende Heilpflanzen**: **Kamille, Süßholz** und **Kohl**.
- Außerdem **entzündungshemmende Heilpflanzen** wie **Kamille, Schafgarbe, Süßholz, Ringelblume, Sanddorn** und
- **krampflösende und beruhigende Heilpflanzen: Baldrian, Gänsefingerkraut, Kamille, Lavendel, Melisse** und
- nach Bedarf **brechreizlindernde Pfefferminze**.
- **Kamille, Pfefferminze** und **Melisse** ergänzen sich gegenseitig durch unterstützende Effekte bei der Behandlung von Übersäuerung des Magens und Gastritis.



Kontraindikationen

Bei diesen Erkrankungen sind **Bitterstoffe kontraindiziert**!

Eibisch, echter
Althaea officinalis
Althaeae radix / -folium (M)

(s. Kap. 23, S. 244) Eibisch ist ein Malvengewächs (Malvaceae) und im östlichen Mittelmeergebiet und dem Schwarzen Meer zu Hause. In unseren Breiten gedeiht er gelegentlich auf feuchten Wiesen, wird ansonsten aber kultiviert und ziert einen Hausgarten ungemein. Schon Hippokrates und Dioskurides schätzten seine reizmildernden Heilkräfte. Die zarten, unglaublich weichen Blätter nennen wir „Schmuseblätter".

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe (Arabinogalaktane und Galacturonorhamnane, bis 30 % in der Wurzel), je 10 % Pektin und Rohrzucker, in den Blättern 6 – 10 % Schleimstoffe, zusätzlich ätherische Öle und Flavonoide.

Wirkungen: Reizlindernd, schleimhautschützend, säurepuffernd, hustenhemmend (vagusreizdämpfend) und abwehrkraftsteigernd.

Indikationen: Schleimhautentzündungen im Bereich der Speiseröhre, des Magen-Darm-Traktes und des Mund- und Rachenraumes.

Kommission E: *Trockener Reizhusten, Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum; leichte Entzündung der Magenschleimhaut.*

Darreichungsformen: Tee (Kaltauszug), Sirup.

Tagesdosis: 6 g Wurzeln, 5 g Blätter.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Wechselwirkungen: Resorptionsverzögerung oder -verhinderung anderer, gleichzeitig eingenommener Medikamente oder Nahrung. Darum intermittierende Einnahme (1 Woche Einnahme, 1 Woche Pause).

Präparate: Nur als Hustenmittel: Phytohustil Hustenreizstiller Sirup u. a.

Teezubereitung: 1 TL (3 g) gut zerkleinerte Wurzel oder 1 TL Blätter mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen und 1 – 2 Std. unter Rühren stehen lassen, danach abgießen und schluckweise trinken. Innerhalb 2 – 3 Std. soll die Schleimzubereitung aufgebraucht worden sein, damit sie keine pathogenen Keime an sich binden kann.

Kamille

Matricaria recutita

Matricariae flos / Chamomillae aetheroleum (M)

(s. Kap. 21, S. 173 und Kap. 26, S. 378) Die Kamille ist das universale Schleimhautheilmittel, das bei allen entzündlichen oder krampfhaften Magen-Darm-Erkrankungen, Reizzuständen, Sodbrennen und Magengeschwüren eingesetzt wird. Mit ihrer einmaligen Wirkstoffkombination bietet sie Schutz vor der Entstehung von Magengeschwüren. Sie kann für die Ulkusbehandlung gut als **Monotherapeutikum** eingesetzt werden.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle (mit α-Bisabolol und Chamazulen), Cumarine, bis 10 % Schleimstoffe, Flavonoide.

Wirkungen: Innerlich: Entzündungshemmend, krampflösend, entblähend, ulkusprotektiv (α-Bisabolol reduziert die Ausschüttung, Aktivität und proteolytische [eiweißauflösende] Wirkung von Pepsin im Magen), beruhigend, schmerzlindernd. Kamille verhindert dosisabhängig die Ausbildung eines Ulkus und beschleunigt die Ulkusausheilung.

Indikationen: Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen, Reizmagen, Gastritis. Bei Magengeschwüren Rollkur mit Kamille.

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Extrakt.

Rollkur: 2 Tassen 2 – 3-fach starken Kamillentee (oder: 5 EL Kamillenblüten mit 1 l heißem Wasser überbrühen, nach 5 Min. abgießen und pro Tasse mit 15 – 20 Tr. Kamillentinktur verstärken, damit der Gesamtkomplex der Kamillenwirkstoffe zum Einsatz kommt) früh nüchtern noch im Bett trinken und jeweils 5 – 10 Min. auf den Rücken, dann auf die linke Seite, den Bauch und zum Schluss auf die rechte Seite (Magenausgang) „rollen“, damit die Magenschleimhaut von allen Seiten benetzt wird. Möglichst eine halbe Stunde nachruhen mit einem warmen Leibwickel. Nachmittags und vor dem Schlafengehen den Rest der Teezubereitung trinken. 8 – 10 Tage hintereinander durchführen. Bei starken Reizbeschwerden kann der Tee auch mit 250 ml Leinsamenschleim angereichert werden.

Tagesdosis: 9 – 15 g Droge.

Weitere Angaben s. o.

Kartoffel

Solanum tuberosum

Zu Hungerszeiten war die Patata „Armeleuteessen“, inzwischen ist sie als gesunde Delikatesse und auch als Heilmittel aus der Küchenapotheke wohlbekannt. *„Schön rötlich die Kartoffeln sind und weiß wie Alabaster, sie däuen lieblich und geschwind und sind für Mann und Frau und Kind ein rechtes Magenpflaster“*, pries schon Matthias Claudius die Heilkräfte der Kartoffel bei Magenerkrankungen.

Inhaltsstoffe: Eiweiß, Kohlenhydrate, Mineralien, Vitamine.

Wirkungen: Auf die Magenschleimhaut entzündungshemmend, wundheilend und magensekretionshemmend; bindet Magensäure und schützt die Magenschleimhaut vor Reizungen.

Indikationen: Magenschleimhautentzündungen oder -geschwüre, Sodbrennen, übermäßige Produktion von Magensäure.

Darreichungsformen: Roher Kartoffelsaft, evtl. nach Geschmack mit warmem Wasser verdünnen. Oder tägl. 1 kleine geschälte rohe Kartoffel langsam über den Tag verteilt gut kauen; dadurch wird viel alkalischer Speichel gebildet, der sich im sauren Magenmilieu heilend auswirkt.

Tagesdosis: 50 – 100 ml Kartoffelsaft (tägl. 4 – 5 Wochen lang).

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Biotta Kartoffelsaft, Schoenenberger Kartoffelsaft-Mix (Möhre, Topinambur, Sellerie).

Zubereitung: Frischsaft: 1 rohe Kartoffel auf der Gemüseraffel reiben und den Saft durch ein Tuch auspressen. 1 × tägl. mit der 2 – 3-fachen Menge Wasser oder Tee verdünnt trinken; immer frisch zubereiten! **Basenüberschüssiger Gemüsetrank:** „Kü-Ka-Lei-Wa" bzw. **„Kükaleiwa"**: Kartoffeln in Wasser oder dünner Gemüsebrühe gekocht wirken stark basisch; sie sind darum gut gegen Übersäuerung. 500 g rohe, geschälte Kartoffeln mit je 1 – 2 EL Kümmel- oder Fenchelsamen (ganz) und Leinsamen (ganz) mit 1 l Wasser oder dünner Gemüsebrühe 20 Min. kochen, dann absieben. Über den Tag verteilt warm trinken; als erstes Getränk morgens ca. ¼ bis ½ Stunde vor dem Frühstück und als letztes Getränk abends, den Rest tagsüber (im Kühlschrank aufbewahren und jeweils die entsprechende Menge kurz vor dem Trinken anwärmen).

Das Ganze etwa 4 – 6 Wochen konsequent, dann bei Bedarf als Morgengetränk beibehalten.

***Kommission E:** Keine Monographie, da Lebensmittel.*

Lavendel
Lavandula angustifolia
Lavandulae flos (M)

(s. Kap. 28, S. 536) Dieser wunderbar duftende Lippenblütler (Lamiaceae) wirkt auch, und das ist kaum bekannt, hervorragend auf den Verdauungsbereich und hat eine Monographie für Oberbauchbeschwerden erhalten. Bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden sollte er in der Teemischung auf alle Fälle bedacht werden.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Cumarine, Lamiaceengerbstoffe, Flavonoide, Phytosterole.

Wirkungen: Beruhigend, karminativ, gallefördernd.

Indikationen: Reizmagen, Verdauungsbeschwerden, Nervosität, Unruhezustände.

***Kommission E:** Innere Anwendung: Unruhezustände, Einschlafstörungen, funktionelle Oberbauchbeschwerden (nervöser Reizmagen, Roemheld-Syndrom, Meteorismus, nervöse Darmbeschwerden). Bäder: funktionelle Kreislaufstörungen.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Wein, Fertigpräparate.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Für die Droge nicht bekannt.

Präparate: Ceres Lavandula Ø (Alcea), Valeriana-Strath Tr.

Teezubereitung: 1 TL (0,8 g Droge) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und 5 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Lein
Linum usitatissimum
Lini semen (M)

(s. Kap. 20, S. 133 und 26, S. 378) Leinsamen gehören zu den Leingewächsen (Linaceae) und liegen bei Erntereife wie Orangenscheiben in ihrer goldbraunen Fruchtkapsel; je 1 Samen liegt, durch Scheidewände getrennt, in einem Fach. Sie werden im August / September geerntet. Legt man sie ins Wasser, bildet sich um die Samen eine gallertartige Schleimhülle aus.

Inhaltsstoffe: Ca. 25 % Ballaststoffe mit 10 % schwer verdaulichen Polysacchariden, Lignin u. a., 30 – 40 % fettes Öl, 25 % Eiweiß.

Wirkungen: Schleimhautschützend, reizmildernd, säurepuffernd. Stuhlregulierend. Antikanzerogen.

Indikationen: Als Schleimhautschutz bei Sodbrennen, Gastritis, Ulcus ventriculi und duodeni in Form eines Schleimauszugs: Leinsamenschleim wirkt als Antazidum mit direkt säurepuffernden Eigenschaften, neutralisiert damit die Magensäure und kleidet den Magen mit einem Schutzfilm aus.

Kommission E: *Innere Anwendung: habituelle Obstipation, durch Abführmittel geschädigtes Kolon, Colon irritabile, Divertikulose, bei Gastritis und Enteritis als Schleimzubereitung. Äußere Anwendung als Kataplasma: bei lokalen Entzündungen.*

Darreichungsformen: Um die Schleimhaut zu schützen, lässt man frisch geschrotete oder ganze Leinsamen **„in der Tasse" quellen** (ca. 1 Std. lang), gießt den Schleim ab und trinkt diesen schluckweise, um die Magenschleimhaut ständig mit dem reizmildernden Film zu bedecken. (**Bei Verstopfung** [s. dort] soll der Leinsamen **„im Darm quellen"** und mit viel Flüssigkeit zusammen eingenommen werden, damit ein Dehnungsreiz entsteht.)

Hinweise: Ganze, frisch gemörserte bzw. aufgebrochene Samen bevorzugen, weil geschrotete Samen innerhalb 1 Woche ranzig werden! „Aufgeschlossener" Leinsamen ist nur leicht gequetscht, lediglich die Samenschalen sind aufgebrochen und die ölführenden Zellen bleiben weitgehend intakt. Somit sind sie haltbarer als geschrotete. Aufgeschlossener Leinsamen quillt schneller. Die „goldfarbenen Leinsamen" (Züchtung) sind aufgrund ihrer höheren Quellungszahl den braunen Leinsamen überlegen. Es besteht nachgewiesenermaßen **keine** potenzielle Vergiftungsmöglichkeit mit in Leinsamen enthaltener Blausäure (das für die Glykosidspaltung verantwortliche Enzym Linamerase wird durch die Magensäure inaktiviert). In der Apotheke cadmiumfreien Leinsamen verlangen!

Tagesdosis: 45 g Droge.

Nebenwirkungen: Verminderte Resorption wie bei jedem Mucilaginosum. Aus diesem Grund sollten andere Medikamente erst nach 30 – 60 Min. eingenommen und die Anwendung intermittierend durchgeführt werden (1 Woche Einnahme, 1 Woche Pause).

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Linusit Darmaktiv Portionsbeutel (die goldfarbenen Leinsamen sind eine spezielle Züchtung und besitzen eine höhere Quellzahl), Kreola-Leinsamen.

Teezubereitung: 2 – 3 EL Leinsamen (ganz oder aufgebrochen; 1 TL = 4 g, 1 EL = 10 g) in 1 Glas Wasser 1 – 2 Std. einweichen, danach abgießen und diesen Schleim schluckweise über den Tag verteilt trinken, 3 × tägl. 1 Tasse.

Malve, wilde
Malva sylvestris

Mauretanische Malve
Malva sylvestris subsp. mauretania

Malvae flos / -folium (M)

(s. Kap. 20, S. 133 und 26, S. 378) Wer einmal Malvenblätter oder -blüten zwischen den Fingern zerreibt, spürt den weichen Pflanzenschleim. Der Gattungsname Malva dieses Malvengewächses (Malvaceae) ist von griech. „malakos: weich" abgeleitet – Sinnbild für die Malvenfamilie. Wie mit einem Schutzfilm überzieht ein Blatt- und Blütenauszug die Schleimhäute der Bronchien und des Magen-, Darm- und Genitaltrakts. Hildegard von Bingen nannte die Pflanze „Babela"; das führte zur älteren Bezeichnung „Bappel" bzw. „Käsepappel": Die nahrhaften Früchtchen sehen aus wie kleine Käseleibchen, und man kann aus ihnen ein schleimiges, breiiges Gemüse, einen „Bapp" herstellen, den schon der griechische Schriftsteller Hesiod um 750 v. Chr. erwähnt hatte als beliebte kräftigende Speise, die „papp-satt" macht. Heutzutage wird die Mauretanische Malve *Malva sylvestris subsp. mauretania* mit ihren tiefvioletten Blüten (und Anthocyanen) bevorzugt; sie ist ein echter Blickfang und trägt reichlich Blüten.

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe (Blüten 10%, Blätter 8%), wenig Gerbstoffe, in den Blättern Flavonglykoside, in den Blüten Anthocyanglykosid Malvin und Spuren ätherischer Öle.

Wirkungen: Reizlindernd: Der hohe Schleimgehalt ist verantwortlich für die Wirksamkeit bei Schleimhautentzündungen.

Indikationen: Schleimhautentzündungen im Magen-Darm-Trakt, Mund- und Rachenraum und der Speiseröhre: Sodbrennen, Reizmagen, Gastritis und Magen-Darm-Geschwüre.

Kommission E: *Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum; trockener Reizhusten.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Blüten und Blätter als Wildgemüse.

Tagesdosis: 5 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL Droge (1 TL flos 0,5 g; 1 TL folium 1,8 g) mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, unter gelegentlichem Umrühren 1 – 2 Std. ziehen lassen und abgießen. 2 – 3 Tassen tägl. schluckweise trinken, nicht länger als 1 Woche, danach Pause (verminderte Resorption).

Melisse
Melissa officinalis
Melissae folium / -aetheroleum (M)

(s. Kap. 20, S. 133 und 28, S. 536) Melisse wird allgemein geschätzt als mild beruhigendes, entblähendes und krampflösendes Beruhigungsmittel bei nervösen Magenbeschwerden und Stressulkus, evtl. mit Kamille und Schafgarbe gemischt.

Präparate: Iberogast Tinktur (mit Angelika, Kamille, Kümmel, Mariendistel, Melisse, Pfefferminze, Schöllkraut, Süßholz).

Ringelblume
Calendula officinalis
Calendulae flos

Die flavonoid- und schleimhaltige Ringelblume wirkt auch innerlich eingenommen wundheilungsfördernd und entzündungshemmend, auch wenn sie dafür keine positive Monographie erhalten hat. Bevorzugt in Teemischungen.

Sanddorn
Hippophae rhamnoides
Hippophae rhamnoides fructus

(s. Kap. 26, S. 378) Sanddornbeeren enthalten im Fruchtfleisch fettes Öl, das unglaublich regenerationsfördernd auf Haut und Schleimhaut wirkt.

Inhaltsstoffe der Früchte: Provitamin A (Beta-Carotin), Vitamin B_1, B_2, B_6, B_9 und B_{12}, Vitamin C (2 500 mg / 100 g), Vitamin K und Vitamin E. Hoher Anteil an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, vor allem Palmitin- und Palmitoleinsäure, Sterole, Cholin, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wirkungen: (Schleim-)hautpflegend und -regenerierend, entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ.

Indikationen: Schleimhauterkrankungen des gesamten Verdauungssystems, Sodbrennen, Gastritis sowie äußerlich bei Hauterkrankungen und Verbrennungen.

Darreichungsformen: Sanddornfruchtfleischöl. Mehrmals tägl. einige wenige Tr. des Öls pur einnehmen oder in Joghurt o. Ä. gemischt.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Sanddorn-Fruchtfleischöl kbA.

Schafgarbe

Achillea millefolium

Millefolii herba / -flos (M)

(s. Kap. 22, S. 215) In einer Magenteemischung (nur 10–20% aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe!) gegen Schleimhautreizungen trägt das kamillenähnliche Gemisch ätherischer Öle zur Heilung bei. Bei Gastritis sind die besonders entzündungshemmenden und weniger bitterstoffhaltigen Schafgarbenblüten dem Kraut vorzuziehen und hervorragend wirksam!

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle mit Proazulen, Bitter- und Gerbstoffe, Flavonoide.

Wirkungen: Krampflösend, blähungs- und entzündungshemmend, wundheilungsfördernd.

Indikationen: Entzündliche, krampfhafte, schmerzende Schleimhauterkrankungen.

***Kommission E:** Innere Anwendung: Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Sitzbäder: Pelvipathia vegetativa (schmerzhafte Krampfzustände psychovegetativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau).*

Darreichungsformen: Tee, Frischpflanzensaft.

Tagesdosis: 4,5 g Droge, Fertigpräparate.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Selten Kontaktallergie; Überempfindlichkeit gegen Korbblütler.

Präparate: Ceres Millefolium ∅ (Alcea), Schafgarbentinktur DAB.

Teezubereitung: 1 TL (1,5 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 7 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen.

Schleifenblume, bittere, Bauernsenf

Iberis amara

Iberis amara totalis



Der Bauernsenf gehört zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae) und kommt häufig im Mittelmeerraum und in Deutschland im Rhein-Main-Gebiet vor. Auf seinem traubig verlängerten Blütenstand trägt er weiße Blüten.

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside, Flavonoide, Cucurbitacine.

Wirkungen: Antiulzerogen (die Säuresekretion wird reduziert, die Schleimsekretion gesteigert), krampflösend, entzündungshemmend, tonisierend auf die glatte Muskulatur (Magen und Dünndarm).

Indikationen: Reizmagen, Reizdarm, Gastritis, Magen-Darm-Geschwüre, Magen-Darm-Störungen mit Krämpfen; Übelkeit und Erbrechen. In Studien auch bewährt gegen **medikamenteninduzierte** Gastritis und Sodbrennen (durch NSAR).

***Kommission E:** Keine Angaben, wurde nicht bearbeitet, weil sie nur in Kombinationsmitteln verwendet wird.*

Darreichungsformen: Fertigpräparat.

Tagesdosis: Anwendung nur als Iberogast Tinktur: Erwachsene 3 × 20 Tr., Kinder von 6–12 Jahren 3 × 15 Tr., Kinder von 3–6 Jahren 3 × 8 Tr., Kinder unter 3 Jahren 3 × 6 Tr. einnehmen.

Nebenwirkungen: Bei korrekter Dosierung (Iberogast) nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Iberogast Tinktur (mit Angelika, Kamille, Kümmel, Mariendistel, Melisse, Pfefferminze, Schöllkraut, Süßholz).

Teezubereitung: Keine bekannt.

Süßholz

Glycyrrhiza glabra

Liquiritiae radix (M)

(s. Kap. 23, S. 244 und 22, S. 215) Süßholz gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler (Fabaceae) und ist im Mittelmeergebiet heimisch, gedeiht aber auch in unseren Breiten. Aus den ungeschälten, getrockneten Wurzeln seines ausgedehnten Wurzelwerks wird der Süßholzsaft durch Auskochen und Eindicken gewonnen; daraus entsteht Lakritze. Schon in der Antike wurde Süßholz gegen Sodbrennen eingesetzt,

eine Wirkung, die gegen Ende des Zweiten Weltkriegs wissenschaftlich bestätigt wurde. Neuerdings hat Süßholz erneut von sich reden gemacht; nicht nur als Mittel gegen die Lungenkrankheit SARS. Die **Glycyrrhizinsäure** hemmt das Bakterienwachstum, und zwar auch bei Stämmen, die gegen bestimmte Antibiotika resistent sind, sowie **das Wachstum von Helicobacter pylori**!

Für alle Lakritzfreunde gilt: nicht mehr als 100 mg Glycyrrhizinsäure / Tag (ca. 50 g Lakritze).

Inhaltsstoffe: 2 – 15 % Triterpensaponine (Glycyrrhizinsäure), Flavonoide, Isoflavone, Cumarine, Phytosterole, 10 % Polysaccharide.

Wirkungen: Schleimhautschützend auf den Magen-Darm-Trakt, entzündungshemmend und krampflösend, normalisiert die gestörte Schleimzusammensetzung bei Ulkus (erhöht die Schleimsekretion, ohne die Säurekonzentration zu erhöhen), erhöht die Viskosität des Magenschleims und beschleunigt die Abheilung von Magengeschwüren. Die Wirksamkeit gegen Magengeschwüre wird als ein Synergismus mit den Corticosteroiden diskutiert: Durch eine Verzögerung des Abbaus der körpereigenen Corticosteroide in der Leber kommt es direkt zu einer corticomimetischen Wirkung, der Corticoidspiegel wird erhöht und die Entzündung gehemmt. Keimhemmend gegen Helicobacter pylori (in vitro).

Indikationen: Zur beschleunigten Abheilung von Magengeschwüren (Helicobacter pylori); Sodbrennen, säurebedingte Magenerkrankungen. Bronchitis.

Kommission E: *Katarrhe der oberen Atemwege, Ulcus ventriculi und duodeni.*

Darreichungsformen: Tee, klein geschnittene Droge, Pulver, Ansatzschnaps (30 g Süßholz / 1 l 40 %iger Korn, 6 Wochen ziehen lassen).

Tagesdosis: 5 – 15 g Droge (200 – 600 mg Glycyrrhizin). Als **Monodroge** nicht länger als 4 – 6 Wochen.

Nebenwirkungen: Bei zu langer Anwendung bzw. zu hoher Dosierung (TD über 600 mg Glycyrrhizin) können mineralokortikoide Effekte auftreten: Ödeme, Bluthochdruck, Hypokaliämie.

Wechselwirkungen: Die Empfindlichkeit gegenüber Digitalis nimmt durch den Kaliumverlust zu. Kaliumverluste durch Diuretika können verstärkt werden. In diesem Fall Verzicht auf Monotherapie, nur in Teemischung.

Gegenanzeigen: Schwere Leber- oder Nierenerkrankungen, arterielle Hypertonie, Hypokaliämie, Schwangerschaft.

Präparate: Succus Liquiritiae (Lakritze), Ulcu Pasc Tbl. (mit Kamille).

Teezubereitung: ½ – 1 TL (1,5 – 3 g) geschnittene Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen bringen, kurz kochen lassen und abgießen. 3 – 5 × tägl. 1 Tasse trinken. Bei Gastritis und Sodbrennen sind Teemischungen zu empfehlen (z. B. mit Kamille, Melisse, Schafgarbe).

Hinweis: Mit Süßholz gesüßte Tees sind empfehlenswert bei magenschädigenden Arzneimitteln (Aspirin, Rheumamittel), weil sie die durch die Acetylsalicylsäure hervorgerufenen Schleimhautschäden reduzieren.

Weißkohl

Brassica oleracea

(s. Kap. 25, S. 342) In der Antike war Kohl ein überaus geschätztes Heil- und Nahrungsmittel. Doch schon Plinius beklagte sich in seiner „Naturgeschichte“ über die Genusssucht der Leute, die sich nicht mehr mit dem gesunden Kohl zufriedengeben wollten, sondern rein zur Schlemmerei im Meer nach Austern tauchten! Im Mittelalter wurden Kohlköpfe wieder über alle Maßen gelobt und durften in keinem (Kloster-)Garten fehlen, und heute ist Kohl wie damals Nahrung und Heilmittel zugleich.

Inhaltsstoffe: „Anti-Ulkus-Faktor“, Senfölglykoside, Mineralien, Spurenelemente.

Wirkungen: Sogenannte „Anti-Ulkus-Stoffe“ regen die Schleimhautzellen an, eine Art Schutzschild gegen den Säureangriff zu spinnen. Roh gegessen wirken Kohl-



gerichte abheilend auf entzündete Magen- und Darmschleimhäute. Antioxidativ, antikarzinogen.

Indikationen: Magen-Zwölffingerdarm-Geschwüre.

Kommission E: *Keine Monographie erstellt worden, weil Kohl ein Lebensmittel ist.*

Darreichungsformen: Rohes Gemüse, Frischpflanzenpresssaft.

Tagesdosis: tägl. ¼ l Weißkohlsaft (4-Wochen-Kur; hat ulkusprotektive Wirkungen, wird aber nicht immer gut vertragen! Bewährt hat sich dann das Würzen mit Basilikum und Kümmel).

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Gelegentlich Blähungen.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: Keine.

21.4 Bewährte Rezepturen Magenerkrankungen

Praxis-Rezepte: **Medizinalwein** und **Theriak** finden Sie im Kapitel 8, S. 55.

Dyspepsien, Völlegefühl, Blähungen *(BGA)*

Pfefferminzblätter (Menthae piperitae folium)	30 g
Kümmelfrüchte (Carvi fructus)	25 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	25 g
Pomeranzenschalen (Aurantii pericarpium)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL im Mörser anquetschen, mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen tägl.

Akute Magenerkrankung mit Übelkeit und Krämpfen *(U. Bühring)*

Gänsefingerkraut (Anserinae herba)	20 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	20 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	20 g
Melissenblätter (Melissae folium)	15 g
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	15 g
Artischockenblätter (Cynarae folium)	5 g
Kondurangorinde (Condurangi cortex)	5 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL im Mörser anquetschen, mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen tägl.

Verdauungsfördernder Tee *(H. Ell-Beiser)*

Wermutkraut (Absinthii herba)	20 g
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	20 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	20 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	40 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL im Mörser anquetschen, mit heißem Wasser übergießen, 10 min. zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen tägl.

„Bittere Magentropfen"

Aurantii tinct. (Pomeranzenschalentinktur)	
Gentianae tinct. (Enzianwurzeltinktur)	
Calami tinct. (Kalmuswurzelstocktinktur)	aa ad 50.0

M.f. tinct. stomachica, D. S. Vor jeder Mahlzeit 10 Tr. in ½ Glas Wasser schluckweise trinken.

Beruhigender Magen-Darm-Tee *(Stand. Zul. 87)*

Baldrianwurzel (Valerianae radix)	25 g
Kümmelfrüchte (Carvi fructus)	25 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	25 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	25 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL im Mörser anquetschen, mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen tägl.

Sodbrennen *(U. Bühring)*

Melissenblätter (Melissae folium)	30 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	30 g
Gänsefingerkraut (Anserinae herba)	30 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	10 g

1 TL mit 300 ml heißem Wasser überbrühen, nach 10 Min. abgießen und abkühlen lassen.

Eibischwurzel (Althaeae radix)	50 g
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	50 g

1 TL mörsern und mit der lauwarmen Teemischung von oben übergießen, nach 20 Min. abgießen und schluckweise trinken.

Nervöse Magenbeschwerden *(M. Girsch)*

Melissae folium (Melissenblätter)	20 g
Angelicae radix (Angelikawurzel)	20 g
Lupuli strobulus conc. (Hopfenzapfen, geschn.)	10 g
Menthae pip. folium (Pfefferminzblätter)	10 g
Anserinae herba (Gänsefingerkraut)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL im Mörser anquetschen, mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen tägl.

„Abendruhe" *(Backhaus)*

nach üppiger Mahlzeit

Angelikawurzel (Angelicae radix)	25 g
Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)	20 g
Majorankraut (Majoranae herba)	15 g
Hopfenzapfen (Lupuli strobuli)	30 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL im Mörser anquetschen, mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen tägl.

Anorexie *(R. F. Weiss)*

Tausendgüldenkraut (Centaurii herba)	20 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	20 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	20 g

1 TL pro Tasse, mit heißem Wasser überbrühen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen. Vor dem Essen 1 Tasse kalt oder lauwarm trinken.

Appetitanregung bei schlecht essenden Kindern *(H. Ell-Beiser)*

Pomeranzenschale (Aurantii pericarpium)	50 g
Tausendgüldenkraut (Centaurii herba)	30 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	20 g

1 TL pro Tasse, mit heißem Wasser überbrühen, 7 Min. bedeckt ziehen lassen. 3 × tägl. 1 Tasse 30 Min. vor dem Essen.

Magenmixtur *(R. F. Weiss)*

Gelber-Enzian-Tinktur (Gentianae tinctura)	20 ml
Wermuttinktur (Absinthii tinctura)	20 ml
Pfefferminztinktur (Menthae pip. tinctura)	10 ml

3 × tägl. 30 Tr. kurz vor den Mahlzeiten in 1 Glas Wasser, 4 Wochen lang.

Enzianwein – Vinum gentianae *(Widmaier)*

Enzianwurzel (Gentianae radix)	10 g
Pomeranzenschalen (Aurantii pericarpium)	25 g
Weißwein	ad 500 ml

Ansatz 1 – 2 Std. stehen lassen, filtrieren. Mittags und abends nach dem Essen 1 Likörglas.

Gastritistee *(M. Girsch)*

Matricariae flos (Kamillenblüten)	25 g
Melissae folium (Melissenblätter)	20 g
Millefolii flos (Schafgarbenblüten)	20 g
Calendulae flos (Ringelblumenblüten)	10 g

M. f. spec. D. S.: 2 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Min. zugedeckt ziehen lassen. Vor jeder Mahlzeit auf nüchternen Magen 1 Tasse.

Bei (chronischer) Gastritis *(J. Karl)*

Flor. Chamomillae (Kamillenblüten)	20 g
Rad. Liquiritiae (Süßholzwurzel)	20 g
Herb. Anserinae (Gänsefingerkraut)	20 g
Sem. Lini conc. (Leinsamen, geschrotet) ad	100 g

M.D.S.: 1 EL mit 200 ml Wasser kurz aufkochen, abgießen, mehrmals tägl. 1 Tasse.

Tee bei Magengeschwüren *(Bühring)*

Kamillenblüten (Matricariae flos)	40 g
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	30 g
Melissenblätter (Melissae folium)	20 g
Fenchelsamen (Foeniculi fructus)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL im Mörser anquetschen, mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen tägl.

21.5 Fragen / Repetitorium

1. Welche Wirkungen (5) haben Heilpflanzen mit Bitterstoffen?
2. Nennen Sie fünf Heilpflanzen mit Bitterstoffen einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
3. Wie wirken Bitterstoffe auf den Magen?
4. Werden Amara vor oder nach dem Essen eingenommen und warum?
5. Bitterstoffe wirken nicht nur auf den Magen, sondern (auch auf) (5) …?
6. Bei welchen Erkrankungen (5) setzen Sie Bitterstoffdrogen ein?
7. Wann werden keine Pflanzen mit Bitterstoffen verordnet? Nennen Sie zwei Gegenanzeigen.
8. Bitterstoffe werden in vier verschiedene Gruppen unterteilt. Wie werden diese Gruppen genannt (4)? Nennen Sie jeweils eine Pflanze als Beispiel (4).
9. Eine akute „Magenverstimmung" tritt auf mit Übelkeit, Erbrechen und Krämpfen. Nennen Sie die drei wichtigsten dagegen wirksamen Pflanzen, und begründen Sie den Einsatz.
10. Welche Heilpflanzenanwendungen lindern bei Sodbrennen?
11. An welche Pflanzen (2) denken Sie bei „nervös bedingten" Magenbeschwerden? Nennen Sie die botanischen Namen.
12. Nennen Sie eine krampflindernde Heilpflanzenanwendung bei chronischer Gastritis, die als „Auflage" zur Anwendung kommt und „Morphium der Naturheilkunde" genannt wird.
13. Nennen Sie Heilpflanzenanwendungen bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis).
14. Welche Heilpflanzen werden bei der chronischen Gastritis und beim Magengeschwür eingesetzt (3)? Sind alle der von Ihnen genannten Pflanzen bedenkenlos über einen langen Zeitraum einzunehmen, oder gibt es Einschränkungen (1)? Welche schleimhautschützenden Pflanzen, die bei Gastritis eingesetzt werden, gehören zu den Nahrungsmitteln (2)?
15. Nennen Sie eine ganz spezifische Anwendung beim Magengeschwür, und beschreiben Sie die Durchführung.
16. Sie empfehlen Leinsamen (Linum usitatissimum) für eine Gastritis – wie wird er zubereitet?
17. Sie haben eine Bootsfahrt vor, und Sie wollen sich vor der „Reisekrankheit" (Übelkeit, Erbrechen) schützen. Nennen Sie zwei Heilpflanzen einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
18. Nennen Sie drei Pflanzen einschließlich des verwendeten Pflanzenteils, die Sie in einen „Magenbitter" geben würden: Beschreiben Sie dessen Zubereitung.

22 Leber – Galle – Pankreas

In diesem Kapitel erfahren Sie von höchstwirksamen (und wissenschaftlich bestens erforschten) leberwirksamen Hepatoprotektiva sowie vom gallenwirksamen Cholagoga, die vor allem bei funktionellen Störungen zusammen mit diätetischen Maßnahmen als alleinige Therapie fungieren können. Und Sie erfahren, wie Sie durch sinnvolle Teemischungen ganz individuell therapieren können.

- → Praxis-Einstieg: Eigenerfahrung mit ätherischen Ölen (s. Kasten „Praxis", Kap. 17.1, S. 103)
- → Grundlagen ätherische Öle und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 17.1, S. 103)
- → Grundlagen Bitterstoffe und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 17.3, S. 110)
- → Grundlagen Flavonoide (s. Kap. 16.4, S. 93)
- → Heilpflanzen bei Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen
- → Praxis-Rezept: Leberwickel mit Schafgarbe Kap. 9, S. 58

22.1 Lebererkrankungen

> *„Dort; tief im Innern filtrierst und verteilst Du, teilst und trennst Du, vermehrst und schmierst Du. Du schöpfst und erntest den Stoff des Lebens. Von Dir erhoffe ich Gerechtigkeit: Ich liebe das Leben; verrate mich nicht! Schaffe weiter, lass mein Lied nicht sterben."*
>
> Pablo Neruda – „Ode an die Leber"

Wenn jemandem eine „Laus über die Leber läuft" oder die „Galle überläuft", betrifft das stets den ganzen Menschen und nicht nur die einzelnen Organe. Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse sind eine Einheit, die über den Nervus vagus, das Hormonsystem und den Blutkreislauf reguliert werden und weitreichende Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben.

Die **Leber** befindet sich im rechten Oberbauch unterhalb des Zwerchfells, wiegt ca. 1,5 kg und wird pro Minute von 1,5 l Blut durchflossen. Die Leber ist für das Leben unentbehrlich, sie ist das zentrale Stoffwechselorgan und hat, wie Pablo Neruda beschrieb, viele komplexe Aufgaben: Sie ist Chemielabor, Kraftwerk und Klärstation, Hormonproduzent, Kontrollbehörde und Speicherreservoir. Ungefähr 500 verschiedene chemische Prozesse laufen in den Milliarden von Leberzellen ab, sie betreffen die Entgiftung, die Verdauung, den Energiehaushalt, die Hormonregulierung, den Blutkreislauf, die Blutbildung und die Blutgerinnung. Die Leber ist das einzige Organ, das einen doppelten Blutkreislauf besitzt: Die Leberarterie führt arterielles sauerstoffreiches Blut zur Organversorgung. Die **Pfortader** führt venöses Blut zu, in dem Nähr- und Wirkstoffe sowie giftige Stoffwechselprodukte enthalten sind, die die Leber ab- und umbaut, speichert oder entgiftet und über die Lebervene abfließen lässt, die ihrerseits über die untere Hohlvene direkt zum Herzen führt. Die Leber produziert **Enzyme**, die biochemische Prozesse regulieren, und sie speichert fettlösliche **Vitamine** (A, D, E und K). Die Kupffer-Sternzellen sind am Abbau überalterter Blutkörperchen beteiligt; frei werdendes Eisen wird teilweise in der Leber gespeichert, Bilirubin in der Leber abgefangen und via Galle in den Darm „entsorgt". Die Leberzellen produzieren bis zu 1 l Gallensaft tägl., der in der Gallenblase gespeichert



Abb. 22.1 Artischocke *Cynara cardunculus*, gallenflussfördernd und leberschützend.



Abb. 22.2 Mariendistel *Silybum marianum*, stimuliert die Regeneration der Leberzellen.



Abb. 22.3 Erdrauch *Fumaria officinalis*, bewährt bei krampfartigen Gallenbeschwerden.



Abb. 22.4 Schafgarbe *Achillea millefolium*, äußerliche Anwendung: Schafgarbenauflage zur Unterstützung der Leberfunktion.



Abb. 22.5 Wermut *Artemisia absinthium*, regt die Gallentätigkeit an.



Abb. 22.6 Pfefferminze *Mentha x piperita*, gärungswidrig und verdauungsfördernd.

bzw. in den Darm abgegeben wird – und damit auch Abbauprodukte und Gifte via Darm ausscheidet; Gallensäuren sind für die Fettverdauung zuständig.

Nahrungsfette werden von der Leber aufgenommen und zu körpereigenen Fetten zusammengesetzt; Fettsäuren werden durch Oxidation abgebaut. In der Leber wird Cholesterin gebildet, HDL und LDL, und von dort in den Körperkreislauf abgegeben. Ein Teil des Cholesterins wird zur Produktion von Hormonen und Gallensäuren gebraucht. **Kohlenhydrate** werden in der Leber zu energiereichem Glykogen umgebaut und an den Blutkreislauf abgegeben oder gespeichert, um als Energiereservoir zur Verfügung zu stehen und den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Das Energieangebot der Leber reicht bis zu 3 Tagen, danach greift sie z. B. beim Fasten die Fettreserven an und stellt die Energie durch den Abbau von Fetten zur Verfügung. **Nahrungseiweiß** wird in körpereigene Proteine (Plasmaeiweiße wie Albumin, Globulin oder Gerinnungsfaktoren) umgebaut und den Zellen bzw. dem Gewebe zur Verfügung gestellt oder als Reserve eingelagert. Das Abbauprodukt des Eiweißstoffwechsels, Stickstoff, wird in der Leber zu Harnstoff umgebildet und über die Niere mit dem Urin ausgeschieden.

Symptome

Die Leber ist ein Energiespeicher, daher sind **Leberkranke** meist müde, kraftlos, matt, schwach und depressiv, sie leiden unter mangelnder Leistungsfähigkeit und nachlassender Konzentration. Das „Organ der Lebensfreude", wie es auch genannt wird, braucht (Bett-)Ruhe, Diät und regelmäßige „Entgiftungskuren", die am besten prophylaktisch als Frühjahrskur durchgeführt werden. Erste **Anzeichen** einer Lebererkrankung sind eine plötzlich auftretende Abneigung gegen Fett, Müdigkeit ist der Schmerz der Leber: Die Leber leidet stumm, denn nur ihre äußere Hülle ist von sensiblen Nervenfasern durchzogen, die Schmerz und Druck wahrnehmen und weiterleiten – im Leberparenchym fehlen sie. Begleitsymptome sind neben Müdigkeit und Leistungsabfall Verdauungsbeschwerden mit Übelkeit, Blähungen und Oberbauchbeschwerden, begleitet von Phasen mit Appetitlosigkeit und Heißhunger, sowie Juckreiz oder auch sog. Altersflecken. Bestehende Leberschäden sind zu erkennen an einer vergrößerten Leber, einer Gelbfärbung der Haut (Ikterus) und der Bindehaut des Auges, an einer Dunkelfärbung des Urins und Entfärbung des Stuhls.

Ursachen

Erkrankungen der Leber als größtem Entgiftungsorgan **entstehen** hauptsächlich durch Gifte verschiedenster Art und führen zu Schädigungen des Leberparenchyms: Infektionen mit Bakterien oder Viren (Virushepatitiden), toxische Hepatopathien durch Medikamente, übermäßiger Alkoholkonsum, Umweltgifte sowie überreichliche Ernährung (Fett, Eiweiß).

Zu **Beginn jeder Therapie** steht folglich, die schädigende Noxe zu erkennen und sie nach Möglichkeit auszuschalten – kein ganz leichtes Unterfangen in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft. Der sorglose Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln wird zum Risiko, das die Leber „ausbaden" und neutralisieren muss. Der Abbau von Medikamenten, vor allem Schmerz- und Rheumamittel, trizyklische Antidepressiva, Zytostatika, Tuberkulose- und Narkosemittel, aber auch Schlaf-, Beruhigungs- und Abführmittel, beansprucht die Leberzellen stark. Das Schmerzmittel Paracetamol z. B. verursacht, über längere Zeit eingenommen, schwere Leberschäden, die durch Alkohol noch verstärkt werden.

Bei gestörter Blutgerinnung und Wundheilung, bei Bindegewebsschwäche (Hämorrhoiden und Krampfadern) oder arthritischen Symptomen ist die Leber ebenso beteiligt und soll unterstützt werden. **Funktionsstörungen** bei Leberzellinsuffizienz können u. a. zu Gerinnungsstörungen führen (Proteinstoffwechsel), zum Ascites („Bauchwassersucht") oder zu Hypoalbuminämie. Der gestörte Aminosäurenstoffwechsel führt zu einem Absinken des Harnstoffspiegels im Blut und zum Anstieg von Ammoniak, einem stark toxischen (vor allem nervenschädigenden) Zellgift; das kann zu einer respiratorischen Alkalose, Polyneuropathie oder zu einer hepatischen Enzephalopathie führen.

22.1.1 Leberentzündung: Hepatitis

Zu Beginn ähneln die Symptome einer **akuten Virushepatitis** denen einer Grippe, mit Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen und leichtem Fieber. Wenn Schmerzen unter dem Rippenbogen hinzukommen, Übelkeit und Widerwillen gegen Fettes, Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol und Nikotin, sind das

deutliche Hinweise auf eine Hepatitis, ebenso wie die Dunkelfärbung des Urins und eine nachfolgende Gelbsucht. **Gelbsucht** (Ikterus), eine Gelbfärbung von Haut und Schleimhäuten sowie der Bindehaut des Auges, wird durch den mangelnden Abbau des Gallenfarbstoffs Bilirubin verursacht. Zu diesem Symptomenbild gehören dunkel gefärbter Urin und entfärbter Stuhl (Kalkstuhl).

Eine **chronische Hepatitis** ist die Folge eines anhaltenden, schädigenden Reizes auf das Lebergewebe durch Hepatitisviren, Alkohol, Medikamente oder durch Stoffwechselerkrankungen.

In beiden Fällen profitieren Leberkranke vom **adjuvanten Einsatz** pflanzlicher **Hepatoprotektiva** mit antihepatotoxischen, antioxidativen, zellprotektiven und leberregenerationsfördernden Eigenschaften, die das typische Beschwerdebild lindern; Hepatoprotektiva sind geeignet zur Ausheilung und Nachbehandlung, aber nicht zur Therapie akuter Hepatitiden.

22.1.2 Fettleber

Etwa 5% des Normalgewichts der Leber sind durch Fette bedingt. Liegt dieser Wert über 5%, spricht man von einer Leberverfettung, bei einem Fettgehalt von 50% von einer Fettleber. Sie zeigt sich im Ultraschall heller, dichter als normal.

Eine Fettleber ist die häufigste Erkrankung der Leber, ca. 20% der Bevölkerung sind davon betroffen. Zu einer Fettleber führen vor allem übermäßiger Alkoholkonsum, aber auch ernährungsbedingte Faktoren bzw. Überernährung, Stress, Diabetes mellitus oder Umwelt- und Medikamentengifte. Die überlastete Leber ist mit den Stoffwechselvorgängen überfordert, sie kann die Nahrungsfette nicht mehr vollständig abbauen und bildet vermehrt Speicherfette. Zu viel Alkohol blockiert den Fettabbau in der Leber. Leberschäden treten bei regelmäßigem Alkohol-„Genuss" nach 6–10 Jahren auf, wenn Männer tägl. ca. 60g (Frauen: 30g) reinen Alkohol zu sich nehmen. Das entspricht 2l (1l) Bier, 1l (½l) Wein, 0,5l (0,25l) Sherry oder 0,2l (0,1l) Whisky. Bei einer Fettleber kann es durch den erhöhten Gefäßwiderstand im venösen Pfortadersystem zu einem Rückstau im Bereich des Darms kommen; das unterstützt die Bildung von Hämorrhoiden oder Venenstauungen der Beine.

Symptome

Druck im Oberbauch, Völlegefühl und ein beeinträchtigtes Allgemeinbefinden.

Therapie

Im Vordergrund der **Behandlung** stehen die Vermeidung sämtlicher Gifte, eine ausgewogene Ernährung, der Einsatz von Radikalenfängern und die **Phytotherapie**: Hepatoprotektiva, Cholagoga und Bittermittel. Verdauungsstörungen müssen behandelt werden, denn unter einer Dyspepsie entsteht Fuselalkohol, der seinerseits die Leber belastet. Eine Fettleber kann nur ausheilen, wenn **Alkohol** völlig gemieden wird (auch keine therapeutischen alkoholischen Präparate reichen! Alternative: Tees, Tabletten, homöopathische Globuli), denn beim Abbau von Alkohol und anderen Giften werden ständig aggressive Sauerstoffradikale frei, die weitere Zellschäden auslösen. Die Fettleber kann im weiteren Verlauf in eine Leberzirrhose übergehen.

22.1.3 Leberzirrhose

Eine Leberzirrhose stellt die Spätfolge verschiedener Lebererkrankungen dar. Die häufigste **Ursache** ist Alkoholmissbrauch (60%), aber auch chronische Virushepatitiden (30%), Medikamentengifte, Betäubungsmittel sowie Stoffwechselstörungen können verantwortlich sein. Bei einer Leberzirrhose wird das Lebergewebe zerstört und umgewandelt in Narben- und Bindegewebe. Je mehr funktionsfähiges Gewebe fehlt, desto stärker wird die Leberfunktion eingeschränkt.

Symptome

Erste Anzeichen sind Müdigkeit, Übelkeit und Appetitlosigkeit, nachfolgend kommt es zu Ikterus (Gelbsucht) und Ödemen, Hämorrhoiden und Krampfadern (durch die Stauungsleber auch in der Speiseröhre: Ösophagusvarizen) sowie zu Juckreiz und zu Aszites („Bauchwassersucht", d.h. Flüssigkeitsansammlung in der freien Bauchhöhle).

Bei der Leberzirrhose fühlt sich die sonst weiche, glatte Leber hart, knotig und vergrößert an, weil es zu einem destruktiven Umbau der Organstruktur mit Parenchymnekrosen gekommen ist. Die zerstörten Leberzellen sind bindegewebig verändert (fibrosiert) und können ihrer normalen Funktion nicht mehr nachkommen, es kommt durch fort-

schreitenden Zelluntergang zur Leberschrumpfung. Das führt zu einer veränderten Gefäßstruktur und zur Behinderung des normalen Leberdurchflusses und schließlich zur Erhöhung des Pfortaderdrucks.

Zwar kann eine Verbesserung der schwer gestörten Leberfunktion und des Beschwerdebildes partiell erreicht werden bei Weglassen aller schädlichen Noxen und dem Einsatz von Hepatoprotektiva, bindegewebig umgewandelte, d.h. bereits fibrosierte Zellen aber sind unwiederbringlich zerstört. Eine Leberzirrhose ist immer irreversibel, jedoch reichen 15% gesundes Lebergewebe aus, um die Leberfunktionen aufrechtzuerhalten.

Naturheilkunde bei Hepatopathien

- Die Ausheilung einer geschädigten Leber benötigt Zeit!
- Für die Behandlung der Leber stehen das Weglassen aller schädigenden Noxen und die Behandlung mit den flavonoidreichen, antioxidativen **Hepatoprotektiva** im Vordergrund.
- Außerdem regelmäßiges Heil- oder Saftfasten, das bei Fettleber erstaunlich rasch zu einer Normalisierung der Leberwerte führt (solch eine Ausleitung nur unter ausreichendem „Leberschutz", d.h. Mariendistelsilymarin, durchführen, um das Organ nicht durch kurzfristige Überlastung zu schädigen!).
- Zusätzlich sind **Radikalenfänger** und giftabbauende Substanzen wie Flavonoide, Selen und Vitamine wichtig. Als Radikalenfänger wirken Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E (vor allem in Pflanzenölen), Zink und Orotsäure (zum Beispiel in Nüssen, besonders Erdnüsse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse und Sonnenblumenkernen).
- Zur unterstützenden Behandlung im Rahmen einer **Ganzheitstherapie** werden Heublumenbäder, Kartoffel-, Heublumen- oder Schafgarbenauflagen im Leberbereich, heiße Duschen oder warme Sitzbäder empfohlen. Die intensive Durchwärmung regt Durchblutung und Stoffwechsel der Leber an und lindert spürbar und rasch das unangenehme Völlegefühl bei chronischen Lebererkrankungen.
- Bei einer Lebertherapie ist auch auf eine gesunde **Darmflora** zu achten, sonst hat die vorbelastete Leber doppelte Entgiftungsarbeit zu leisten.

Auch wenn Leberleiden heute zunehmend auf dem Vormarsch sind, so hat die Leber doch zum Glück die Fähigkeit, sich erstaunlich rasch zu regenerieren – Leberzellen haben die stärkste Regenerationskraft. Das war der Sage nach schon bei Prometheus so, dessen Leber immer wieder nachwuchs, obwohl ein Adler täglich davon aß! Wird also ein Leberschaden im Frühstadium erkannt, die schädigenden Noxen weggelassen und der chronische Reizzustand behoben, dann besteht Aussicht auf vollständige Ausheilung des Organs.

Ernährungsempfehlungen für Leberkranke:

- eher zu wenig als zu viele Speisen; die Nahrungsmenge möglichst nach dem Hungergefühl richten („der Mensch lebt von einem Drittel der verzehrten Nahrung, von den restlichen zwei Dritteln lebt der Arzt", wie die alten Ägypter sagten),
- auf eine ausgewogene reizarme, leichte Vollwerternährung achten.
- Vorsichtiger Umgang mit Fetten: Möglichst nur Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren verwenden.
- Nicht zur gleichen Zeit Gemüse und Früchte essen bzw. rohe und gekochte Nahrung, das verursacht Verdauungsprobleme.
- Ein Fastentag pro Woche ist von Vorteil, das ist wie ein „Urlaubstag" für die Leber; **Karotten**- oder **Rote-Bete**-Saft oder auch rohe geriebene **Äpfel** können jedoch am Fastentag getrunken bzw. gegessen werden.

22.1.4 Heilpflanzen bei Lebererkrankungen: Hepatoprotektiva

Heilpflanzen, die bei Lebererkrankungen eingesetzt werden, sind die

- **Hepatoprotektiva** **Mariendistel, Artischocke** und Sojaphospholipide; alle drei wurden von der Kommission E dafür positiv bewertet. Sie lindern Beschwerden wie Völlegefühl oder Schmerzen im rechten Oberbauch und wirken der nachlassenden Leistungsfähigkeit entgegen, fördern den Metabolismus und stimulieren die regenerationsfördernden Mechanismen der Leber, dienen auch der Vorbeugung von Leberschäden und verkürzen die Krankheitsdauer. Mariendistel reduziert zudem die Anzahl tödlicher Verläufe bei Knollenblätterpilzvergiftung. Hepatoprotektiva eignen sich zur Therapie von Hepatopathien

(toxische Leberschädigungen), Virushepatitiden, Leberzirrhose sowie zur Prophylaxe von Leberschädigungen, aber nicht zur Therapie einer akuten Hepatitis, Siderose oder Morbus Wilson.

- Auch das **Betain** aus der **Zuckerrübe** gehört zu den Hepatoprotektiva. Es wird mit seinem antihepatotoxischen Potenzial bei Hepatopathien und Fettleber genutzt (Flacar: über längeren Zeitraum einnehmen!), wo es zu einer Rückbildung erhöhter Transaminasen führt und zu einer Abnahme der Leberverfettung.
- Ebenso wirkt die **Gelbwurz** (s. Kap. 22.2, S. 225 ff.) antihepatotoxisch und hepatoprotektiv, vermutlich durch ihre ausgeprägten antioxidativen Eigenschaften, mit der sie die Zellen vor oxidativem Stress schützt.
- Zu jeder **Lebertherapie** gehört neben Hepatoprotektiva immer ein unterstützendes Gallemittel, damit der Abfluss gewährleistet wird und kein Rückstau in die Leber erfolgt. Besonders sinnvoll ist eine **Kombination** von Hepatoprotektiva mit entzündungshemmenden, krampflösenden und cholezystokinetischen Cholagoga, wenn sich eine beginnende Leberschädigung mit Verdauungsbeschwerden wie Druck und Völlegefühl äußert.
- **Abgerundet** wird die Behandlung z. B. mit Lactose zur Ammoniakentgiftung über den Darm (der mit seinen „Stuhlgiften" den Hauptfokus für die Leber darstellt), einer Zinksubstitution (Unizink 50 Köhler), Betain (Flacar Schwabe), feuchtheißen Leberkompressen und schwefelhaltigen Wässern, Bad Mergentheimer oder Neuenahrer Mineralwasser (J. Karl) und je nach Beschwerdebild auch mit einem Johanniskrautpräparat.
- **Lebertees** bei chronischer Hepatits und posthepatitischer Leberzirrhose werden mit antihepatotoxischem **Süßholz** gesüßt. Die Glycyrrhizinsäure von Süßholz hat eine schützende Wirkung auf Leberzellen und weist zudem antihepatotoxische Eigenschaften auf. Bei chronischer Hepatitis B und C wird angenommen, dass die Adsorption der Viren an die Zellmembran beeinflusst wird. Nebenwirkungen aufgrund möglicher Überdosierung beachten (s. Kap. 23, S. 244). In einer multizentrischen Studie (Uniklinik Rotterdam)[2] wurde ein Süßholzextrakt (SNMC, Stronger Neo-Minophagen C) Patienten mit **chronischer Hepatitis C** intravenös verabreicht; in 60 % der Fälle konnten die Transaminasen effektiv gesenkt werden. In Japan hat man 20 Jahre Erfahrung mit intravenös verabreichter Glycyrrhizinsäure bei Hepatitis C, vor allem bei sog. Nonrespondern, die nicht auf eine Kombinationstherapie mit Interferon und Ribavirin ansprechen. In Deutschland liegt noch keine Arzneimittelzulassung vor.
- Nach der chinesischen Organuhr sind Lebermittel bevorzugt abends zu verabreichen, denn die Leber arbeitet nachts.

Artischocke
Cynara cardunculus
Cynarae folium (M)

(s. Kap. 21, S. 173) Schon die alten Ägypter haben viele verschiedene Artischockenarten gezüchtet. Sie war als „die Distel, die man essen kann" überaus geschätzt. Davon zeugen zahlreiche Abbildungen an den Wänden der Pharaonengrabkammern. Die Heimat der Artischocke wird in Äthiopien vermutet. Medizinisch verwendet werden die Laubblätter der grundständigen Rosette vor dem Schossen, also vor dem Blütenaustrieb.

Inhaltsstoffe: Caffeeoylchinasäurederivate, bis zu 6 % Bitterstoffe (Bitterwert: 11 500), Flavonoide.

Wirkungen: Gallenflussfördernd, leberregenerierend und -schützend, steigert die Durchblutung der Leber und mobilisiert die Energiereserven. Artischocke regt das Leberzellwachstum an und stimuliert die Zellteilung der Hepatozyten, erhöht die Stoffwechselleistung, schützt die Leberzellmembranen gegen exogene Noxen und fördert zelluläre reparative Vorgänge. Die antioxidativen Eigenschaften reduzieren das radikalinduzierte Absterben von Hepatozyten. Appetit- und verdauungsanregend, tonisierend. Beschleunigt die Ausscheidung von Gallensäuren und Bilirubin, regt die exokrine Pankreasfunktion an und wirkt antiemetisch, entzündungshemmend, krampflösend, blähungswidrig. Normalisiert die Fettverdauung durch vermehrte Ausschüttung von Gallensaft und wirkt lipid- und triglyzeridsenkend (durch Hemmung der Cholesterinbiosynthese); dadurch gehört die Artischocke auch zur Arterioskleroseprophylaxe. Die choleretische Wirkung setzt fast sofort und mild ein!

2 SNMC Study Group: Effects of 26 week treatment with SMNC on aminotransferase levels in patients with chronic hepatitis C.

Indikationen: Funktionsstörungen von Leber und Galle, Leberprotektion, zur Leberentgiftung, vorbeugend gegen Gallensteinrezidive. Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Dyspepsien und bei Übelkeit und Erbrechen, auch während einer Chemotherapie. Präarteriosklerotische Krankheitsbilder, Hypercholesterinämie.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden (v. a. wenn sie auf Störungen des Leber-Galle-Systems zurückzuführen sind).*

Darreichungsformen: Tee, Frischpflanzenpresssaft, Präparate. Artischocken als Gemüse besitzen leider nicht die gleiche klinische Wirksamkeit.

Tagesdosis: 6 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Bekannte Allergien gegen Artischocken und andere Korbblütler, Verschluss der Gallenwege. Bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

Präparate: Hepar SL forte Kps., florabio Heilpflanzensaft Artischockensaft (wird aus den Blütenknospen hergestellt, ist aber phytochemisch den Blättertrockenextrakten ebenbürtig!), Cynacur Drg., Cefacynar Hartkps., Hepar-Pos, Natu-hepa 600 mg Tbl.

Teezubereitung: 1 TL geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen, abgießen. 2 × tägl. 1 Tasse 30 Min. vor den Mahlzeiten.

Mariendistel
Silybum marianum
Cardui mariani fructus (M)

Als die Jungfrau Maria auf der Flucht vor dem König Herodes das hungrige Jesuskind stillen musste, fielen ein paar Tropfen der kostbaren Muttermilch auf eine gewöhnliche Distel. Die Distel, bisher unbeachtet, fühlte sich geehrt und wollte die Zeichen der heiligen Muttermilch auf ewig bewahren – und so sind seither die Blätter von Carduus marianus weiß-grün marmoriert, tigroid, wie die Botaniker sagen. Die Pflanze wurde Maria gewidmet, das bezeugen Namen wie Mariendistel oder Lady's Milk. Medizinisch genutzt werden die schwarzbraunen Früchte der Korbblütlerin (Asteraceae), die mit ihrer seidigen, weiß glänzenden Haarkrone wie Löwenzahnsamen durch die Lüfte segeln.

1755 wurde sie erstmals bei der „Lebertherapie" erwähnt und ab dem 19. Jahrhundert bei Galle-, Leber- und Milzleiden eingesetzt. Ihre pharmakokinetischen und pharmakologischen Eigenschaften wurden in den letzten drei Jahrzehnten ausführlichst untersucht und machten die Mariendistel zum bestuntersuchten pflanzlichen Lebertherapeutikum bei besten Therapieerfolgen! Silymarin verbessert sowohl das Allgemeinbefinden als auch die wichtigsten Leberfunktionsparameter wesentlich.

Inhaltsstoffe: 1,5 – 3 % Silymarin (mit den Einzelverbindungen Silybin A und B, Silychristin und Silydianin, schlecht wasserlöslich), 20 – 30 % fettes Öl, 25 – 30 % Eiweiß, Schleimstoffe.

Wirkungen: Silymarin verhindert das Eindringen lebertoxischer Substanzen in die Leberzelle, fördert deren Regeneration und Neubildung: Silymarin stimuliert die Regeneration der Leberzelle durch vermehrte und schnellere Bildung von ribosomaler RNA und führt über eine gesteigerte Proteinbiosynthese zu einer verbesserten Hepatozytenneubildung. Zudem stabilisiert es die Lipidstrukturen der Leberzellmembranen, die das Eindringen hepatotoxischer Verbindungen verhindern soll, und wirkt dadurch der toxischen (auch alkoholbedingten) Leberschädigung entgegen. Silymarin wirkt als Radikalenfänger präventiv und kurativ, vermehrt die Pfortaderdurchblutung und verringert den quälenden Meteorismus (schon nach 2 Therapiewochen tritt eine Besserung des Allgemeinbefindens ein). Außerdem wirkt Silymarin der fibrotischen Umwandlung von Leberzellen entgegen. Die Wirkungen konnten in mehreren klinischen Studien (mit Legalon) belegt werden.

Indikationen: Vorbeugung und Therapie von Leberschäden; der Schwerpunkt liegt bei toxischen Lebererkrankungen, wobei prophylaktische Gaben zumeist wirkungsvoller sind als die therapeutische Gabe nach Eintritt einer Schädigung.

Die **Droge** (Früchte) wird bei Verdauungsbeschwerden und zur Vorbeugung angewendet, in der Volksheilkunde auch begleitend bei Gallensteinen, Unterschenkelgeschwüren, Krampfadern, Kopfschmerz und Migräne.

Die **Zubereitungen** (Fertigpräparate) bei toxischen Leberschäden, z.B. durch Alkoholmissbrauch, Knollenblätterpilz (Phalloidin), Tetrachlorkohlenstoff u.a., leberschädigende Arzneimittel (Tuberkulostatika, Zytostatika, synthetische Östrogene, Sulfonamide, Malariamittel u.a.) oder Umweltgifte und bei Fettleber, bei der eine Besserung erzielt wird. Als Begleittherapie bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen (Virushepatitiden: signifikante Senkung der Transaminasen) sowie bei Leberzirrhose (zur Aszitesentwässerung) und bei Knollenblätterpilzvergiftung (Legalon SIL Ampullen). Neuerdings gewinnt Mariendistel bei Hepatitis C (die in 20% der Fälle zu einer Leberzirrhose führt) an Aktualität, weil sie den Krankheitsverlauf verzögern kann.

Kommission E: Droge: *Dyspeptische Beschwerden*. *Zubereitungen*: *Zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen und Leberzirrhose.*

Hinweis: Silymarin ist dialysierbar, deshalb soll es Dialysepatienten nur im dialysefreien Intervall gegeben werden.

Darreichungsformen: Tee (nur bei Verdauungsbeschwerden, da sich lediglich 25% der leberwirksamen Substanzen aus den ölhaltigen Samen in Wasser lösen; am besten mit anderen cholagogen Drogen); zur Vorbeugung tägl. 1–2EL Samen kauen. Für die Indikation Lebererkrankungen nur Fertigpräparate! Bei Knollenblätterpilzvergiftungen gilt „Legalon SIL Amp.“, als Infusion innerhalb von 12–24Std. verabreicht, als sicherstes Antidot und damit lebensrettend: Silybinin verdrängt kompetitiv die im Pilz enthaltenen Toxine wie Phalloidin und Amantadin von der RNA-Polymerase der Leberzellen!

Tagesdosis: 12–15g Droge. Zubereitungen entsprechend 200–400mg Silymarin, berechnet als Silibinin. Mariendistelfrüchte sind aufgrund ihrer hervorragenden Verträglichkeit zur langfristigen Therapie, wie es für Lebererkrankungen notwendig ist, bestens geeignet. Mariendistel kann und soll über längere Zeit (3–6–12 Monate) eingenommen werden. In hepatoprotektiven Kombinationspräparaten sollte die Mindestmenge von 70mg Silymarin enthalten sein, um einen ausreichenden Leberschutz zu gewährleisten!

Nebenwirkungen: Selten Stuhlverflüssigung.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Legalon Kps., Cefasilymarin Filmtbl., Silibene140 Filmtbl., Silimarit Kps., Silicur Kps., hepa-loges Kps., Ardeyhepan, Phytohepar Kps., Silymarin Stada Hartkps., Alepa forte.

Teezubereitung zur Prophylaxe/bei Verdauungsstörungen: 1–2TL (3–5g) Droge mörsern und mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen, nach 10Min. abgießen. 3–4× tägl. 1 Tasse etwa ½ Stunde vor den Mahlzeiten trinken. Oder die gleiche Menge mit Wasser kurz aufkochen und nach 5Min. abgießen. Geschmacksverbessernde Drogenzugaben (Fenchel, Pfefferminze o.Ä.) sind empfehlenswert.

Schafgarbe
Achillea millefolium
Millefolii herba/-flos (M)

(s.Kap.21, S.173 und 26, S.378) Die Schafgarbe, eine Korbblütlerin (Asteraceae), wird auch „Heil aller Welt“ genannt, und alle Kräuterbücher sind voll des Lobes über diese Pflanze. Sie gehört in das Kräuterbüschel zu Maria Himmelfahrt und als gesunde Bitterdroge in die „Gründonnerstagssuppe“.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle mit Proazulen, 1,8-Cineol, Bitterstoffe (Bitterwert 3000), Caffeeoylchinasäure, Gerbstoffe und Flavonoide.

Wirkungen: Appetit- und gallenflussfördernd (Caffeeoylchinasäure), mild abführend (trägt zur Entgiftung bei), tonisierend, krampflösend, blähungs- und entzündungshemmend. Neuerdings ließen sich hepatoprotektive und antihepatotoxische Eigenschaften nachweisen; Schafgarbe beeinflusst das Leberparenchym und die

Leberfunktion positiv. Als äußerst entlastend und zugleich anregend auf den Leberstoffwechsel hat sich ein Schafgarbenleberwickel bewährt (s. Kap. 9, S. 58). Antibakteriell, wundheilungsfördernd.

Indikationen: Verdauungsstörungen von Magen, Galle und Pankreas, chronisch entzündliche Lebererkrankungen. Frauenheilkunde, Wundbehandlung.

Kommission E: *Innere Anwendung: Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Sitzbäder: Pelvipathia vegetativa (schmerzhafte Krampfzustände psychovegetativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau).*

Darreichungsformen: Tee, Frischpflanzenpresssaft, Tinktur, Arzneiwein, Wildgemüse und Schafgarbenwickel als Leberauflage.

Tagesdosis: 4,5 g Schafgarbenkraut, 3 g Schafgarbenblüten, 3 TL Frischpflanzenpresssaft.

Nebenwirkungen: Selten Kontaktallergie bei äußerlicher Anwendung möglich.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe o. a. Korbblütler.

Präparate: Salus Schafgarbe Kräutertbl., Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Schafgarbe, Ceres Millefolium ⌀ (Alcea), Schafgarbentinktur DAB.

Teezubereitung: 1 TL Droge (1,5 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 7 Min. bedeckt ziehen lassen, abgießen. 2 × tägl. 1 Tasse trinken.

Sojabohne
Glycine max.
Lecithinum ex soja (M)

Die Sojabohne ist ein Schmetterlingsblütler (Fabaceae) aus Südostasien, die in den USA und Südosteuropa kultiviert wird; sie gehört zu den wichtigsten Nahrungspflanzen. Durch Auspressen (bzw. Acetonextraktion) wird aus den Samen der Sojabohnen (sie stehen zu viert in einer Schote) Sojaöl gewonnen, das zu 5 – 10 % ein Phospholipidgemisch enthält, das „Rohlecithin". Durch Alkoholfällung gewinnt man dann das reine Sojalecithin.

Inhaltsstoffe: Phospholipidgemisch, ungesättigte Fettsäuren (70 % Linolsäure, 6 – 8 % Linolensäure), Vitamin E.

Wirkungen: Hepatoprotektiv, lipidsenkend, antioxidativ, antifibrotisch. Cholin-Lecithin-Verbindungen aus **Sojabohnen** begünstigen die Leberregeneration. Phospholipide sind als Bestandteil von Biomembranen an zahlreichen Stoffwechselvorgängen beteiligt und wirken durch die beschleunigte Regeneration und Stabilisierung von Zellmembranen geschädigter Leberzellen hepatoprotektiv. Zudem hemmen sie fibrotische Umbauprozesse in der Leber.

Indikationen: Akute und chronische Hepatopathie, zur Verbesserung des Beschwerdebilds bei toxisch-nutritiven oder alkoholinduzierten Leberschäden (Fettleber, Leberzirrhose), chronischer Hepatitis (Hepatitis C) und zur Prophylaxe von Gallensteinen. Bei akuten Hepatitiden verbessert sich das Krankheitsbild schneller. Bei leichteren Fettstoffwechselstörungen und Hypercholesterinämien.

Kommission E: *Verbesserung des subjektiven Beschwerdebilds bei Appetitlosigkeit, Druckgefühl im rechten Oberbauch bei toxisch-nutritiven Leberschäden und chronischer Hepatitis. Leichtere Fettstoffwechselstörungen, insbesondere Hypercholesterinanämien, sofern diätetische Maßnahmen allein nicht ausreichen.*

Darreichungsformen: Zubereitungen aus Sojalecithin zum Einnehmen, nur als Fertigmittel.

Tagesdosis: 1,5 – 2,7 g Phospholipide aus Sojabohnen.

Nebenwirkungen: Selten gastrointestinale Beschwerden wie Magenbeschwerden, weicher Stuhl oder Diarrhöe.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Buer Lecithin Cholesterin Balance Kautbl., Lipostabil 300 forte Kps.

22.2 Gallenblasenerkrankungen

Schon in der antiken Medizin wurden Zusammenhänge zwischen Gallenleiden und dem Seelenleben vermutet. Der Volksmund spricht von Menschen, die ihrem Ärger schlecht Ausdruck verleihen können, sie „speien plötzlich Gift und Galle“. Pfarrer Kneipp empfahl zur Rettung des Haussegens und für „gallsüchtige Weiber, die sich und anderen das Leben schwer machen“ gallenflussfördernde Arzneipflanzen wie **Benediktenkraut, Mariendistel**samen und **Wermut**.

Die Leber gilt als „Mutter der Galle“. Die Gallenblase, eine blasenförmige Ausstülpung des Gallenganges, liegt unterhalb des linken Leberlappens. Die Gallenflüssigkeit (tägl. ca. 0,5 – 1 l) wird direkt in den Leberzellen produziert, in vielen kleinen Gallengängen, die die Leber durchziehen, gesammelt und in der birnenförmigen Gallenblase zur Konzentration (auf ca. 30 – 60 ml) und Speicherung „zwischengelagert“. Gallenflüssigkeit besteht zu 80 % aus Wasser, des Weiteren aus Gallensäuren, Gallenfarbstoff, Hormonen, Bilirubin, Lecithin und Schleim.

Die Gallenblase, die auch Abfallstoffe und Toxine der Leber ausscheidet, entleert den gelblich-grünlichen, bitteren Saft nach der Einnahme von Fetten oder Ölen durch den großen Gallengang in den Zwölffingerdarm. Gallensäuren sind für die **Fettverdauung** unentbehrlich, denn sie sorgen als Emulgator dafür, dass aus großen, wasserunlöslichen Fettbestandteilen eine wasserlösliche feine Emulsion entsteht, die in dieser Form verstoffwechselt, durch Enzyme verdaut und resorbiert werden kann. Außerdem neutralisiert die Galle Säuren und bindet Giftstoffe aus der Leber, um sie über den Darm auszuscheiden. Sollte einmal sofort Galle benötigt werden, ohne dass die Gallenblase gefüllt ist, kann die Galle auch aus der Leber direkt, unter Umgehung der Gallenblase, in den Zwölffingerdarm abgegeben werden.

Als **Ursachen** werden Funktionsstörungen der vegetativen und hormonellen Mechanismen, die die Entleerung der Gallenblase steuern und z. B. für eine verminderte Gallenproduktion sorgen, angesehen. Die **hormonelle** Regulation erfolgt über Secretin und Cholecystokinin und bewirkt die Kontraktion der Gallenblase bei gleichzeitiger Erschlaffung der Sphinkteren (Schließmuskeln), so dass eine Entleerung stattfinden kann. Die **vegetative** Steuerung dient überwiegend der Tonisierung der Wandmuskulatur des Gallengangsystems und seiner Sphinkteren: Parasympathische Reize steigern, sympathische Reize vermindern den Tonus.

Verstärkte parasympathische Reize können krampfhafte Symptome hervorrufen. Das erklärt das Auftreten vor allem nächtlicher Beschwerden, wenn ein erhöhter Vagustonus vorherrscht. Stauungen durch Verkrampfung oder Verengung der Gallenwege können zu Steinbildungen führen, die häufig eine Entzündung nach sich ziehen.

Symptome

Die Symptome einer cholagogen Dyspepsie entsprechen denen der funktionellen Dyspepsie und treten gehäuft nach Mahlzeiten mit Fettem, Hülsenfrüchten oder Kaffee auf: Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit und Fettstühle. **Krämpfe im Gallengangsystem** äußern sich in unbestimmten Oberbauchbeschwerden bis zu kolikartigen Schmerzen, die sich rechts über der Gallengegend ausbreiten und in den Rücken oder die rechte Schulter ausstrahlen können. Sie sind häufig mit keinem organischen Befund assoziiert und ziehen sich oft über Jahre hin.

Eine **Gallenblasenentzündung** (Cholezystitis) ist äußerst schmerzhaft. Die akute Form hat meistens einen Gallenstein als Ursache, der den Ausgang der Gallenblase blockiert, so dass die Gallenflüssigkeit nicht abfließen kann. Sie ist der Phytotherapie nicht zugänglich! Die gestaute Galle wird durch Verringerung des Wassergehaltes stark konzentriert und reizt dadurch die Gallenblasenwand, oder sie kann mit Bakterien infiziert werden. Wiederholte, geringfügige Gallenblasenentzündungen können auf Dauer zu einer Schrumpfung der Gallenblase führen und in der Folge dazu, dass keine Galle mehr gespeichert werden kann. Bei der Diagnosestellung brettharter Bauch muss ein evtl. Durchbruch der vereiterten Gallenblase, ein lebensbedrohlicher Zustand, erkannt werden; das erfordert die sofortige Einweisung in die Klinik.

Naturheilkunde bei Gallenblasenerkrankungen

Diät

- Eine lactovegetabile Vollwerternährung wird empfohlen, fett- und cholesterinarm, in 5–6 kleineren Mahlzeiten eingenommen. Die Ernährung sollte ballaststoffreich sein, denn Ballaststoffe binden Cholesterin und Gallensalze.
- Alkoholkonsum einschränken und eine Gewichtsreduktion anstreben.
- Die Wildkräuterküche bietet galletreibenden **Löwenzahn** und **Schwarzrettich** an, krampflösende **Pfefferminze, Schafgarbe, Rosmarin** und **Wermut**, leberschützende **Artischocke** und viele bittere Gewürze, die die Verdauung unterstützen.
- Frisch gepresster **Karotten**saft gehört zur Heilnahrung bei Gallenblasenentzündung.
- **Vermeiden** sollte man Fette und frittierte Speisen, Wurstwaren und Schweinefleisch, harte Eier und Süßigkeiten, schwer verdauliche Hülsenfrüchte und Kohlarten sowie rohes Obst (außer Banane, Papaya und Beeren).

Wärmeanwendungen (feucht-warme Wickel) entspannen und wirken schmerzlindernd (dürfen aber keinesfalls bei Cholezystitis angewendet werden!).

22.2.1 Heilpflanzen bei Gallenstörungen: Cholagoga

Therapeutisch müssen sowohl der Gallenfluss als auch die Gallenproduktion reguliert werden. Gallenmittel (**Cholagoga**) wirken **cholagog** (gallenflussfördernd), **choleretisch** (gallenproduktionsanregend), **cholezystokinetisch** (Anregung der Entleerung der Gallenblase) und zusätzlich krampflösend, blähungstreibend, entzündungshemmend und antibakteriell, und außerdem regen sie die Sekretion des Pankreas an. Es ist schwer zu differenzieren, welche der spezifischen Eigenschaften eines einzelnen Cholagogums jeweils im Vordergrund stehen, und in der Praxis auch von untergeordneter Bedeutung, da alle drei Reaktionsmechanismen zu einer Linderung der Symptome führen. Cholagoga wirken vor allem durch die enthaltenen Bitterstoffe, ätherischen Öle, Alkaloide, Zimtsäurederivate oder Scharfstoffe.

Indikationen für Cholagoga sind vor allem funktionelle Verdauungsstörungen, die auf eine verminderte Gallenproduktion zurückzuführen sind (sie lassen sich mit Cholagoga und Diät zusammen als alleinige Therapie behandeln), krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenwege und -blase, des Magen-Darm-Trakts, Fettunverträglichkeiten und das Postcholezystektomiesyndrom (Zustand nach Gallenblasenentfernung).



Hinweise

Cholagoga wirken vermutlich auch auf reflektorischem Weg, deshalb soll der Geruchs- und Geschmackssinn mit einbezogen werden (Gewürze, Tees, Frischpflanzenpresssäfte).
Zur Prophylaxe von Gallensteinen und -entzündungen müssen Cholagoga zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden, weil während längerer Nüchternintervalle der Gallenfluss stagniert und deshalb in dieser Zeit die Gefahr der Steinbildung am größten ist.

Es hat sich in Untersuchungen (mit **Mariendistel, Schöllkraut** und **Curcuma**) gezeigt, dass die Mehrzahl der gallewirksamen Drogen eine eher schwache Wirkung auf die Gallensekretion ausüben. Durch eine **Kombination mehrerer Cholagoga/Choleretika** kann sich jedoch die Wirkung verstärken.

Da der gesamte Verdauungsprozess eine funktionelle Einheit ist, an der Magen, Darm, Galle, Leber und Pankreas beteiligt sind, und hormonelle und vegetative Komponenten dieses Zusammenspiel stören können, liegt die Kunst in einer individuellen Zusammenstellung der **Gallenteemischung,** je nach vorherrschender Symptomatik:

- bei Krämpfen: **Schöllkraut, Erdrauch, Artischocke** und zusätzlich **Kamille**
- bei Blähungen: **Pfefferminz, Artischocke, Wermut** und **Karminativa**
- bei Übelkeit und Erbrechen: **Pfefferminze, Ingwer, Artischocke** und **Kondurango**
- bei Appetitlosigkeit: **Wermut, Löwenzahn, Pfefferminze, Mariendistel** und u. a. Bitterpflanzen
- bei Verdauungsbeschwerden mit Verstopfung: **Pfefferminz,** Bitterpflanzen wie **Schafgarbe** und **Wermut** und schwarze **Rettichwurzel**
- bei leichter Gallenkolik: **Artischocke, Erdrauch, Schöllkraut**

- zur Steinprophylaxe: **Gelbwurz**
- beim Postcholezystektomiesyndrom: **Gelbwurz**
- beim Roemheld-Syndrom: **Galgant, Karminativa**
- zum Beruhigen: **Lavendel** (auch cholagog!), **Baldrian, Hopfen, Kamille** (auch antiphlogistisch).



Kontraindikationen

Cholagoga sind bei akuten Gallenblasen- oder Gallengangsentzündungen, operationspflichtigen Gallensteinerkrankungen, einer intrahepatischen Cholestase oder Tumoren kontraindiziert.

Artischocke
Cynara cardunculus
Cynarae folium (M)

(s. o.)

Beifuß
Artemisia vulgaris
Artemisiae herba



(s. Kap. 21, S. 173) Der Korbblütler (Asteraceae) wird nur in der Volksheilkunde eingesetzt; dort ist Beifuß berühmt für seine verdauungsfördernde Hilfe bei fettem Gänsebraten und als bewährtes Mittel in der Frauennaturheilkunde.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Triterpene, Carotinoide.

Wirkungen: Appetit- und verdauungsfördernd, cholagog, antibakteriell, fungizid, erwärmend, schweißtreibend, menstruationsauslösend, geburtseinleitend.

Indikationen: Appetitlosigkeit, Verdauungs-, vor allem Fettverdauungsstörungen.

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Wein.

Tagesdosis: 0,5 – 2 g Droge als Aufguss 3 × tägl.

Nebenwirkungen: Korbblütlerallergie möglich.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

Präparate: Solunat Nr. 19 (mit Angelika, Enzian, Galgant, Kalmus, Meisterwurz, Melisse, Pfefferminze, Pomeranze, Rosmarin, Tausendgüldenkraut, Wacholder, Wermut).

Teezubereitung: ½ – 1 TL Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 1 – 3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Boldo
Peumus boldus
Boldo folium (M)

Boldo ist ein in Chile beheimateter bis 6 m hoher Strauch oder Baum mit immergrünen ledrigen Blättern, die leicht nach Minze oder Kampfer riechen. Er gehört zur Familie der Monimiengewächse (Monimiaceae) und besitzt in der Volksmedizin seiner Heimat einen hohen Stellenwert.

Inhaltsstoffe: 0,25 – 0,5 % Alkaloide (Boldin), Flavonoide, ätherische Öle.

Wirkungen: Krampflösend (Alkaloide und ätherische Öle), gallenflussfördernd, entzündungshemmend, steigert die Magensaftsekretion, antioxidativ. Auch hepatoprotektive Eigenschaften konnten nachgewiesen werden.

Indikationen: Verdauungsbeschwerden, vor allem infolge mangelnder Gallenbildung; Magen-Darm-Beschwerden, die mit Krämpfen einhergehen. In den Anden als bewährtes Stärkungsmittel.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden, vor allem infolge mangelnder Gallenbildung; leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 3 – 4 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. Bei hellhäutigen Personen gesteigerte Sonnenlichtempfindlichkeit möglich. Bei Überdosierung: Farben- und Tonhalluzinationen, Schwindel, Erbrechen.

Gegenanzeigen: Verschluss der Gallenwege, schwere Lebererkrankungen, Schwangerschaft (aufgrund des Alkaloidgehalts); bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

Präparate: Hepatofalk Neu Dragees (mit Artischocke, javanischer Gelbwurz, Schöllkraut, Wermut, Zahnstocherkraut, B-Vitaminen).

Teezubereitung: 1–2 TL Droge (1,5 g) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 2–3 Tassen tägl.

Erdrauch

Fumaria officinalis

Fumariae herba (M)

(s. Kap. 26, S. 378) Dioskurides beschrieb die Wirkung der Pflanze folgendermaßen: *„Der Saft ist beißend, er schärft das Gesicht und reizt zu Tränen."* Daraus wird der Name „Fumus: Rauch" abgeleitet. Fumaria war ein uraltes keltisch-germanisches Räuchermittel; später rauchte man das Kraut anstelle von Tabak, um Kopfweh zu vertreiben. Erdrauch diente im Volksglauben als Liebesorakel: Fand ein Mädchen beim Jäten Erdrauch, steckte sich ein Pflänzchen an den Busen und begegnete dann einem Mann, so war dies ihr Zukünftiger. Das filigrane Mohngewächs (Papaveraceae) kommt als Ackerbegleitkraut häufig vor; in der Medizin gehört es zu den bewährten spasmolytischen Alkaloiddrogen, die vor allem die Gallenwege entkrampfen.

Inhaltsstoffe: Alkaloide (Fumarin), Fumarsäureester, Flavonglykoside, Kaffeesäurederivate.

Wirkungen: Entzündungshemmend und krampflösend (Alkaloide), speziell auf den oberen Verdauungstrakt und bei krampfartigen Gallebeschwerden. Entkrampft besonders die Papilla Vateri und den Sphinkter Oddi. Erdrauch reguliert die Gallefunktion: bei geringer Gallensekretion wirkt es steigernd, bei zu starker Cholerese hemmend. Deshalb wurde Erdrauch lange Zeit gepriesen als das beste Mittel nach Diätsünden. Außerdem senkt Fumaria erhöhte Cholesterinwerte und besitzt stoffwechselfördernde Eigenschaften.

Indikationen: Vorbeugung gegen Krämpfe der Gallenblase oder bei Diätfehlern, chronische Gallenblasen- oder Gallenwegserkrankungen und Postcholezystektomiesyndrom (Zustand nach Gallenblasenentfernung). Zur Stoffwechselförderung bei Hautleiden (Fumarsäure).

***Kommission E:** Krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenblase, der Gallenwege und des Gastrointestinaltraktes.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Bilobene Filmtbl., Oddibil Drg.

Teezubereitung: 1–2 TL (2–4 g) Droge mit heißem (oder kaltem) Wasser überbrühen, 7 Min. (oder über Nacht) ziehen lassen und abgießen. 2–3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Galgant

Alpinia officinarum

Galangae rhizoma (M)

(s. Kap. 21, S. 173 und 27, S. 484) Ingwergewächs (Zingiberaceae) mit nur leichter Bitterkeit.

Inhaltsstoffe: 0,5–1 % ätherische Öle, Scharfstoffe, bittere Flavonoide.

Wirkungen: Schnelle krampflösende Wirkung bei krampfartigen Oberbauchschmerzen mit Blähungen und bei beginnenden leichten Gallenkoliken. Koronardilatatorisch bei funktionellen pektanginösen Beschwerden.

Indikationen: Verdauungsstörungen, bei spastisch-funktionellem Oberbauchsyndrom, beginnende leichte Gallenkolik, Blähbauch.

***Kommission E:** Dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Gewürzpulver.

Tagesdosis: 2 – 4 g Droge bzw. 2 – 4 g Tinktur.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Solunat Nr. 19, Galgant 0,1 und 0,2 Jura.

Teezubereitung: ½ – 1 TL (1 TL = 2 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 5 Min. ziehen lassen und abgießen.

Gelbwurz, javanische

Curcuma xantorrhiza

Curcumae xantorrhizae rhizoma (M)

Gelbwurz, indische, Kurcuma

Curcuma longa

Curcumae longae rhizoma (M)

(s. Kap. 21, S. 173) Die Gelbwurz trägt ihren Namen zu Recht, denn die Wurzel dieses Ingwergewächses (Zingiberaceae) färbt intensiv gelb. Bei Gallenbeschwerden sollte Curcuma longa verwendet werden, die intensiver gallenflussfördernd wirkt. Neuerdings wurde entdeckt, dass Curcumin hautschützende Eigenschaften während einer Strahlenbehandlung bei Krebs aufweist und zudem das Wachstum von Blutgefäßen in Tumoren unterdrücken kann, d. h., es unterbindet die Angiogenese. Forscher empfehlen inzwischen vermehrtes Würzen mit Curry während einer Strahlenbehandlung. Gelbwurz – eine Heilpflanze mit Zukunft!

Inhaltsstoffe: 3 – 12 % ätherische Öle (Terpene, Sesquiterpene), Ferulasäure, Kaffeesäurederivate.

Wirkungen: Verdauungs- und gallefördernd. C. longa wirkt relativ stark cholagog und cholekinetisch. Der Gesamtextrakt und der wässrige Auszug wirken stärker choleretisch als das isolierte ätherische Öl. In Indonesien soll es weniger Leber-Galle-Kranke geben, weil dort anstelle von Schwarztee oder Kaffee tägl. Gelbwurztee getrunken wird! Nach neueren Untersuchungen wirkt Gelbwurz auch hepatoprotektiv, antihepatotoxisch und tumorhemmend (experimentell nachgewiesen). Gelbwurz wirkt lipidregulierend, entzündungshemmend, reizlindernd, brechreizlindernd, entblähend, krampflösend, antioxidativ, antibakteriell (gramnegative Keime) und antiviral. C. longa wirkt auch antiarteriosklerotisch und neuroprotektiv.

Indikationen, beide Arten: Verdauungsbeschwerden, entzündliche Erkrankungen der Gallenblase, Hepatopathien, Reizdarm und Reizmagen, Übelkeit und Erbrechen, adjuvant zur Darmsanierung. **C. longa:** Postcholezystektomiesyndrom. **C. xantorrhiza:** chronische Cholangitis und chronische Cholezystitis.

Kommission E: *(für beide Gelbwurzarten): Dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Gewürz, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 2 g Droge. Gut zur Langzeitbehandlung geeignet.

Nebenwirkungen: Bei längerer Anwendung von C. longa selten Magenbeschwerden; bei C. xanthorrhiza nach 4 Wochen Transaminasen kontrollieren.

Gegenanzeigen: Verschluss der Gallenwege.

Präparate: Curcumen Kps., Curcu-Truw, Infi-tract Kps.

Teezubereitung: ½ TL (1,3 g) zerkleinerte Wurzel mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. Je 1 Tasse vor den Mahlzeiten trinken. Empfehlenswert sind Mischungen mit anderen Cholagoga bzw. ein Wechsel mit Pfefferminze.

Ingwer

Zingiber officinalis

Zingiberis rhizoma (M)

(s. Kap. 21, S. 173 und Kap. 20, S. 133) Zählt zu den Ingwergewächsen (Zingiberaceae).

Inhaltsstoffe: 2 – 3 % ätherische Öle und Scharfstoffe, Bitterstoffe.

Wirkungen: Steigerung der Speichel-, Magen- und Gallensaftsekretion, gallenflussfördernd, keimtötend, appetitanregend, erwärmend, blähungswidrig und brechreizlindernd. Die in ihrer chemischen Struktur und Wirksamkeit dem Aspirin ähnlichen Gingerole wirken schmerzhemmend und fiebersenkend. Antihepatotoxische Substanzen wurden nachgewiesen (bei Schädigungen durch Galactosamin und Tetrachlorkohlenstoff).

Indikationen: Verdauungsbeschwerden, vor allem Fettverdauungsstörungen, Blähungen, Koliken, Übelkeit, Erbrechen, leichte Pankreasinsuffizienz, Hepatopathien.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden; Verhütung der Symptome der Reisekrankheit.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Gewürz.

Tagesdosis: 2–4 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

Präparate: Zintona Kps.

Teezubereitung: Ca. ½–1 TL (1 TL = 3 g) frisch zerkleinerte Ingwerwurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, bedeckt ziehen lassen und nach 7 Min. abgießen.

Kardo-, Benediktenkraut

Cnicus benedictus

Cnici benedicti herba (M)

(s. Kap. 21, S. 173) Shakespeare lobte die Pflanze in seinem Drama „Viel Lärm um nichts“, sie sei das einzige Mittel gegen Niedergeschlagenheit. Als kräftigendes Bittermittel vermag sie bestimmt, neue Lebenskräfte zu wecken! Dieser hübsche Korbblütler (Asteraceae) stammt aus den östlichen Mittelmeerländern und versteckt seine gelben Blüten in spinnwebartig behaarten Hüllkelchblättern; das macht die Benedikte besonders attraktiv.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe (Bitterwert 800), Lignanlactone, ätherische Öle, Flavonoide.

Wirkungen: Cholagog, entzündungshemmend und sekretionsfördernd auf die Verdauungsdrüsen, blähungshemmend und bakteriostatisch. Bei Verdauungsstörungen und zur Entgiftung.

Indikationen: Fettverdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Roemheld-Syndrom.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Kräuterlikör („Bénédictine“). Zurückhaltend dosieren, sonst brennt es im Mund.

Tagesdosis: 4–6 g Droge.

Nebenwirkungen: Allergische Reaktionen und Brechreiz möglich.

Gegenanzeigen: Allergie gegenüber Benediktenkraut oder anderen Korbblütlern.

Präparate: Carvomin Tr. (mit Engelwurz, Pfefferminze).

Teezubereitung: 1 TL (1 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. Bis zu 3 Tassen vor den Mahlzeiten schluckweise trinken.

Löwenzahn

Taraxacum officinale

Taraxaci radix cum herba, im Frühjahr geerntet (M)

„Armer gelber Löwenzahn, wirst als Unkraut abgetan.
Wärst du rar wie Orchideen, jeder fänd' dich wunderschön.“

Wiltrud Eberhardt

(s. Kap. 21, S. 173, 24, S. 311, 25, S. 342) Seine Hauptwirkung entfaltet der bittere Korbblütler (Asteraceae) im Leber-Galle-Bereich. Er gilt als wichtiges Ausleitungsmittel zur Entgiftung über die Leber, denn die Bitterstoffe regen die Produktion von Galle in der Leber an und fördern ihren Abfluss aus der Leber. Die Bitterstoffe lindern auch die bei Leberkranken typische, durch eine ungenügende Leberfunktion bedingte Müdigkeit. Neben den Bitterstoffen regt auch das enthaltene Cholin die Galle- und Darmtätigkeit an, deshalb wirkt Taraxacum leicht abführend. Laut neueren Forschungsergebnissen kann mit einer 6-wöchigen Löwenzahnkur die Gallensteinbildung beeinflusst werden, so dass es seltener zur Neubildung von Steinen kommt.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Mineralstoffe (Kalium), Triterpene, Schleimstoffe, Inulin.

Wirkungen: Verdauungsfördernd, appetitanregend, gallesekretionsfördernd, stoffwechselanregend, tonisierend, harntreibend. Löwenzahn fördert die Rückresorption von Gallensäuren; durch den vermehrten Übertritt von Gallensäuren in den Dickdarm und die Beschleunigung des Gallenflusses kommt es zum einen zu einem weicheren Stuhl; zum anderen wird dadurch eine Prophylaxe von Gallensteinen vermutet.

Indikationen: Störungen des Gallenflusses, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Cholezystopathien und Hepaopathien. Wichtiger Bestandteil sog. Frühjahrskuren.

***Kommission E:** Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen. Störungen des Gallenflusses. Anregung der Diurese.*

Darreichungsformen: Frischpflanzenpresssaft, Tee, Tinktur, Wildgemüse.

Tagesdosis: 9 – 12 g Droge, Frischpflanzenpresssaft 3 × tägl. 20 ml.

Nebenwirkungen: Wie bei allen bitterstoffhaltigen Drogen superazide Magenbeschwerden möglich.

Gegenanzeigen: Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenempyem; Ileus. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn, Ceres Taraxacum ∅ (Alcea), Taraxacum ∅ Weleda.

Teezubereitung: 1 – 2 TL (3 – 4 g) Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser kurz aufkochen, nach 10 Min. abgießen. 3 – 4 × tägl. 4 – 6 Wochen lang.

Mariendistel
Silybum marianum
Cardui mariani fructus (M)

(s. o.) Zwar gehören Mariendistelsamen und -zubereitungen nicht zu den typischen Cholagoga, ihr Einsatz im Wechsel mit Cholagoga hat sich jedoch bewährt.

Odermennig
Agrimonia eupatoria
Agrimoniae herba

(s. Kap. 21, S. 173) In der Schulmedizin wird das Rosengewächs (Rosaceae) nur als Mittel gegen Durchfall verwendet, er hat deshalb für Gallebeschwerden keine positive Monographie erhalten. In der Volksmedizin hingegen wird er bei Gallestauungen, bei Neigung zu Gallengries oder -steinen und begleitend bei „leberbedingter Erschöpfung“ eingesetzt sowie äußerlich zur Wundheilung (keimhemmende Wirkungen wurden nachgewiesen).

Pfefferminze
Mentha x piperita
Menthae piperitae folium (M)

(s. Kap. 20, S. 133, 21, S. 173, 28, S. 536) Die vielen Minzearten durchwandern mit ihren Ausläufern den Garten. Die echte Pfefferminze wächst nicht wild; sie ist entstanden durch eine Züchtung aus Grüner Minze und Wasserminze. Schon lange ist die gallefördernde und krampflösende Wirkung dieses Lippenblütlers (Lamiaceae) bekannt. Nichts ist einfacher, als nach einem üppigen Essen frische Minzenblätter zum Tee aufzubrühen, den erfrischenden Duft einzuatmen und ein bewährt gallefördernde Tässchen Tee zu genießen.

Inhaltsstoffe: 0,5 – 4 % ätherische Öle (Hauptbestandteil: Menthol), Flavonoide und Gerbstoffe.

Wirkungen: Gallenflussfördernd (ätherische Öle und Flavonoide), magensaftsekretionssteigernd, gärungswidrig, appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend, schmerzlindernd, antibakteriell.

Indikationen: Krampfartige Magenbeschwerden und Gallenleiden, Gärungsdyspepsien, verdorbener Magen, Übelkeit, Erbrechen und funktionelle Oberbauchbeschwerden.

Kommission E: *Krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie der Gallenblase und -wege.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Likör, Fertigpräparate.

Hinweis: Von einem Dauergebrauch von Pfefferminzzubereitungen ist abzuraten!

Tagesdosis: 3–6 g Droge, 5–15 g Tinktur.

Nebenwirkungen: Magenreizung bei zu langer Anwendung.

Gegenanzeigen Blätter: Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

Öl: Nicht bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündungen oder schweren Leberschäden.

Präparate: Mentacur Kapseln, Carminativum Hetterich (mit Fenchel, Kamille, Kümmel, Pomeranze), Iberogast Tinktur (mit Angelika, Kamille, Kümmel, Mariendistel, Melisse, Pfefferminze, Schöllkraut, Süßholz), Cholagogum Nattermann Tr. (mit Curcuma, Schöllkraut), Lomatol Tr. (mit Fenchel, Kümmel, Wermut), Enteroplant (mit Kümmelöl).

Teezubereitung: 1 TL Droge (0,75 g) mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen, bedeckt 7 Min. ziehen lassen. 2–3 × tägl. 1 Tasse.

Ringelblume
Calendula officinalis
Calendulae flos

(s. Kap. 26, S. 378) Die Ringelblume hat nur eine Monographie zur äußerlichen Wundbehandlung bekommen. In der Volksheilkunde wird sie zudem innerlich eingenommen, weil ihr mild gallenfluss- und lymphabflussfördernde Eigenschaften nachgesagt werden. Gut in Teemischungen.

Rosmarin
Rosmarinus officinalis
Rosmarinus folium (M)

(s. Kap. 27, S. 484, Kap. 21, S. 173) Rosmarin ist ein wärmendes Mittel bei krampfhaften Oberbauchbeschwerden mit Blähungen und Völlegefühl und ein wunderbar intensives Gewürz. Vor allem wirkt dieser appetitanregende, aromatisch bitter schmeckende Lippenblütler (Lamiaceae) spasmolytisch an den Gallenwegen und im Dünndarm.

Inhaltsstoffe: 1,0–2,5 % ätherisches Öl mit 1,8-Cineol und Campher, Laminaceengerbstoffe mit Rosmarinsäure, bittere Diterpenphenole.

Wirkungen: Innerliche Anwendung: Krampflösend an den Gallewegen, verdauungsfördernd, steigert den Koronardurchfluss, stimulierend, positiv inotrop. **Äußerlich:** durchblutungsfördernd.

Indikationen: Innerliche Anwendung: Verdauungsbeschwerden, chronische Lebererkrankungen, Kreislaufbeschwerden, Schwächezustände. **Äußerlich:** Kreislaufschwäche.

Kommission E: *Innere Anwendung: Dyspeptische Beschwerden. Äußere Anwendung: Kreislaufbeschwerden; adjuvant bei rheumatischen Erkrankungen.*

Darreichungsformen: Droge; Gewürz, Rosmarinwein, Frischpflanzensaft, ätherisches Öl. In der anthroposophischen Medizin bei chronischen Lebererkrankungen: Oleum aetheroleum Rosmarini 10 % Weleda aufgrund der generellen durchblutungsfördernden Wirkung.

Tagesdosis: 4–6 g Droge.

Nebenwirkungen: Bei normaler Dosierung keine. Abends angewendet kann es zu Einschlafstörungen kommen.

Gegenanzeigen: Alkoholische oder ätherische Rosmarinzubereitungen nicht während der Schwangerschaft einnehmen; Rosmarintee schadet nicht!

Präparate: Innerliche Anwendung: Ceres Rosmarinus ⌀ (Alcea).

Teezubereitung: 1 TL (2 g) gut zerkleinerte Droge mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 7 Min. bedeckt stehen lassen und abgießen. 3–4× tägl. 1 Tasse trinken.

Schwarz- oder Bierrettich

Raphanus sativus

Raphanistri radix (M)

Der Rettich gehört zu den ältesten Kulturpflanzen und wird von allen Kräuterheilkundigen erwähnt. Die alten Ägypter gaben den Arbeitern an den Pyramiden Knoblauch und Rettich, damit sie gesund blieben. Rettich gehört zur Familie der Kreuzblütler (Brasicaceae), ist beliebt wegen seines frisch-scharfen Geschmacks und eines der wenigen Nahrungsmittel mit einer positiven Monographie.

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside, ätherische Öle, Mineralien (K, Ca, Mg, Fe), Vitamin C.

Wirkungen: Frisch geriebener Rettichsaft regt die Galle an und wirkt sekretionsfördernd im oberen Gastrointestinaltrakt, bringt Gallenwegsentzündungen schneller zum Abklingen und wirkt Gallenstein- und Grießbildung entgegen. Durch seine schwefelhaltigen Senföle wirkt Rettich keimhemmend, choleretisch, cholagog, verdauungsfördernd und ausgeprägt antimikrobiell. Eiweiß- und Fettverdauung werden unterstützt; dadurch wird das Auftreten von Blähungen und Völlegefühl verhindert.

Indikationen: Chronische Gallenwegsdyskinesien und dyspeptische Beschwerden.

Kommission E: *Katarrhe der oberen Luftwege. Dyspeptische Beschwerden, insbesondere infolge von Dyskinesien der Gallenwege.*

Darreichungsformen: Frischpflanzenpresssaft, frischer Rettich roh genossen.

Rettichkur nach Grumme: Schwarzen Winterrettich schälen, reiben und durch ein Tuch pressen und 1–2 Std. kühl stellen. Einnahme 3× wöchentlich: Am 1. Tag 50 ml, langsam steigern bis zu 200 ml nach 3 Wochen, danach 2–3 Wochen lang 3× wöchentlich 200 ml. Nicht länger als 6 Wochen einnehmen, sonst kann es durch das frei gewordene Senföl zu Magenreizungen kommen.

Tagesdosis: 1–2 TL der geriebenen Wurzel, 50–100 ml Frischpflanzenpresssaft (4–6 Wochen anwenden).

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. Rettich wird nicht von allen Menschen vertragen.

Gegenanzeigen: Gallensteine.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Schwarzrettich, Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Schwarzrettich.

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

Schafgarbe

Achillea millefolium

Millefolii herba / -flos (M)

(s. o.)

Schöllkraut

Chelidonium majus

Chelidonii herba (M)

Chelidonium ist ein Mohngewächs (Papaveraceae) und war wegen seiner krampflösenden Eigenschaften schon in der Antike bekannt. Der im Volksmund gebräuchliche Name „Schwalbenkraut“ stammt von griech. „chelidon: Schwalbe“. Sprachkundler allerdings erklären, „Chelidonium“ leite sich ab von griech. „kelido: beflecken“, denn alle Teile der Pflanze enthalten einen wunderschön goldgelben Milchsaft, der braune Flecken hinterlässt. Mit dem „Goldkraut“ gefärbte Seidentücher leuchten denn auch in zartem Goldgelb. Die Alchemisten nannten die Pflanze „Coeli donum: Himmelsgabe“ oder auch Goldkraut.

Inhaltsstoffe: 0,6–1 % Alkaloide (Coptisin, Chelidonin u. a., papaverinähnlich, nur etwas schwächer spasmolytisch), Flavonoide, Saponine, Carotinoide, wenig ätherisches Öl.

Wirkungen: Krampflösend am oberen Verdauungstrakt (vor allem bei Beschwerden der Gallenwege und Gallenblase), gallenflussfördernd, cholekinetisch, leicht schmerzlindernd und zentral sedierend.



Indikationen: Krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenwege und des Magen-Darm-Trakts; zur Nachbehandlung von Hepatitiden.

Kommission E: *Krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenwege und des Magen-Darm-Trakts.*

Hinweis: Für schöllkrauthaltige Arzneimittel hat aufgrund lebertoxischer Reaktionen (Anstieg von Transaminasen und Serumbilirubin, möglicherweise aufgrund zu hoher Dosierung von mehr als 2,5 mg/Tag) die Zulassungsbehörde ein Stufenplanverfahren erarbeitet mit folgendem Bescheid: „Für Arzneimittel mit einer Tagesdosierung von mehr als 2,5 mg Gesamtalkaloide wird die Zulassung widerrufen, für Arzneimittel mit einer Tagesdosierung von 2,5 µg bis höchstens 2,5 mg Gesamtalkaloide werden Änderungen der Produktinformationen angeordnet" (BfArM). Als Ersatz könnte sich evtl. Erdrauch anbieten mit vergleichbaren Alkaloiden, jedoch in geringerer Menge vorhanden.

Darreichungsformen: Tee, Tinktur (aus frisch gepresstem Saft 1:1 mit Alkohol hergestellt, nach Zimmermann), Fertigpräparate.

Tagesdosis: bisherige Empfehlung der Kommission E: 2–5 g Droge bzw. 12–20 mg Gesamtalkaloide, berechnet als Chelidonin. In flüssigen oder festen Extrakten 8–15 mg Gesamtalkaloide/Chelidonin, max. 4 Wochen lang. Nach jüngsten Erkenntnissen sollte die Tagesdosis nicht über 5 mg Gesamtalkaloiden liegen.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt (bei Überdosierung bzw. bei falscher Anwendung wie bei akutentzündlichen Lebererkrankungen Anstieg der Transaminasen möglich).

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder unter 12 Jahren, akutentzündliche Lebererkrankungen. Bei Gallensteinleiden bzw. Verschluss der Gallenwege nur nach ärztlicher Rücksprache.

Präparate: Choleodoron Tr. Weleda (mit Gelbwurz), Chelidonium Kps. Wala (mit äth. Sternanisöl, äth. Kümmelöl, Berberitzenwurzel, Wegwartenwurzel, Koloquinte, Lebertran, Leinöl, äth. Pfefferminzöl, Rizinusöl, Weizenkeimöl).

Teezubereitung: Derzeit nicht empfohlen (s. o.).

Wegwarte
Cichorium intybus
Cichorii radix (M)

(s. Kap. 21, S. 173) Die jungen Blätter dieser blau blühenden Korbblütlerin (Asteraceae) werden wie Löwenzahnblätter als Wildgemüse verwendet; die getrockneten Wurzeln, geröstet und gemahlen sind koffeinfreier Kaffeeersatz, die Blüten essbare Dekoration. Wegwartenwurzeln schmecken kaum bitter und sind daher auch für Kinder geeignet.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Cichoriumsäure als Leitsubstanz, Inulin, Pentosane.

Wirkungen: Schwach appetit- und verdauungsanregend, gallenflussfördernd und cholesterinsenkend.

Indikationen: Verdauungsbeschwerden, gestörter Gallefluss, Leberstörungen, Pankreasschwäche, Appetitlosigkeit. Mildes Bittermittel, bei Abneigung gegen „bitter" und für Kinder geeignet.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Arzneiwein.

Tagesdosis: 3 g Droge.

Nebenwirkungen: In seltenen Fällen allergische Hautreaktionen.

Gegenanzeigen: Allergie gegenüber Wegwarte und anderen Korbblütlern. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

Präparate: Ceres Cichorium ∅ (Alcea), Cichorium ∅ Weleda.

Teezubereitung: 1 TL Wurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abgießen. Tägl. 2 Tassen trinken.

Wermut
Artemisia absinthium
Absinthii herba (M)

(s. Kap. 22, S. 215) „Den Wermut schätzt man oft als Wein, als Tee kann er noch besser sein, für süße Nascher und für alle, die bitter brauchen für die Galle. Nimm vor dem Essen einen Schluck, und auch danach – das ist genug!" Im Mittelalter gab man sie den „*vollen brüdern, wenn sie nachts überflüssig dem Baccho gedient haben*", und Pfarrer Künzle (1857 – 1945) aus der Schweiz verordnete den Korbblütler (Asteraceae) als „fürnehme Arznei für gallsüchtige Weiber" und empfahl: „Ist einer grün wie ein Laubfrosch, mager wie eine Pappel, nimmt täglich an Gewicht und Humor ab und wirft keinen Schatten mehr, der probiere es mit einem Teelöffel von Wermut alle zwei Stunden". Eindeutige Handlungsanweisungen.

Inhaltsstoffe: 0,3 % ätherische Öle mit Thujon, Sesquiterpenlactonbitterstoffe (Bitterwert 15 000 – 25 000), Flavonoide, Ascorbinsäure, Gerbstoffe.

Wirkungen: Appetitanregend, tonisierend auf Magen und Gallenblase, gallenflussfördernd, blähungswidrig, bakteriostatisch, entzündungshemmend und krampflösend. In höheren Mengen anregend und tonisierend auf das ZNS. Resistenzsteigernd bei Grippe. Gutes Mittel bei schwacher Magen- und Galletätigkeit, allgemeiner Schwäche sowie bei asthenischem Konstitutionstyp.

Indikationen: Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen vor allem der Galle, bei Unterfunktion des Gallesystems, Dyskinesie der Gallenwege und bei atonischen Zuständen der Galle. Hervorragend geeignet zur Nachbehandlung überstandener Gallenkoliken. Bei verminderter Magensaftsekretion und zur besseren Regeneration nach Schwächezuständen.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden* (v. a. *solche, die auf einer gestörten Galleproduktion in der Leber und einer gestörten Galleausscheidung aus der Gallenblase beruhen*), *Dyskinesien der Gallenwege.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Wermutwein (Cincano, Martini). Als Gallemittel **nach** dem Essen einnehmen.

Hinweis: Das toxisch wirkende thujonhaltige Oleum absinthii wurde zur Herstellung des Absinths verwendet. Bei höherer Dosierung hat es zentralnervös-toxische Wirkungen; in der geringen Dosierung der ganzen Droge zum Tee hat es keine nachteilige Bedeutung.

Tagesdosis: 2 – 3 g Droge. Teekur nicht länger als 3 – 4 Wochen.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Magen-Darm-Geschwüre, Stillzeit, Schwangerschaft. Alkoholische Zubereitungen nicht länger als 6 Wochen und nicht mehr als 60 Tr. / Tag einnehmen aufgrund des Thujongehaltes.

Präparate: Abdomilon N Liqu. (mit Engelwurz, Enzian, Kalmus), Ceres Absinthium Ø.

Teezubereitung: ¼ – 1 TL (je nach individueller Bittergeschmacksempfindung; 1 TL = 1,5 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 3 – 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 1 – 2 Tassen tägl. trinken. Bis zu 3 Tassen Tee sind unbedenklich bzgl. der toxischen Wirkung des Thujons aus dem ätherischen Öl. Wenn sich üblicherweise nach 4 – 6 Wochen eine Abneigung gegen Wermuttee einstellt, eine Teemischung mit anderen Drogen wählen!

22.2.2 Gallensteine (Cholelithiasis)

„Weiblich, dick und vierzig" oder „die fünf F: fertile, fat, fair, female, forty" charakterisieren Menschen, die besonders prädestiniert sind für Gallensteine. Übergewichtige Frauen, die schon mehrere Kinder geboren haben und sich jenseits der „Vierziger" befinden, sind doppelt so häufig von Gallensteinen betroffen wie schlanke Personen oder Männer. „Laufen statt sitzen" ist das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie: Je weniger Bewegung Frauen haben, desto häufiger erkranken sie an Gallensteinen.

Es kommt aber in „steinreichen" Familien auch eine erbliche Disposition hinzu. Hormonelle Einflüsse (u.a. die Antibabypille, deren Östrogene die Leber veranlassen, mehr Cholesterin in die Gallenflüssigkeit abzugeben) und äußerliches „Wohlergehen" scheinen mitbestimmend zu sein bei der Bildung von Steinen, die aus Cholesterin (80%), Fettsäuren, Lecithin, Bilirubinpigment, Kalzium sowie Spuren von Kupfer und Eisen bestehen können. Zucker, Salz und Alkohol begünstigen die Steinbildung.

Gallensteine entstehen durch Stoffwechselstörungen in der Leber oder durch Störungen in der Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit. Zu viel Cholesterin in der Galle, zu wenig Gallensäuren, die das Cholesterin in Lösung halten, oder vermehrtes Ausscheiden von Kalzium kann die Bildung von Gallensteinen (Cholesterinsteine, Kalziumsteine) begünstigen. Die Größe der Steine variiert zwischen sandkorngroßem Gallengrieß und walnussgroßen Gebilden. Wenn nach einem jahrelangen „stummen Bild" (Druckgefühl im Oberbauch, Verdauungsstörungen, vor allem Fettunverträglichkeit) die Gallenblase versucht, sich der Steine zu entledigen (oftmals nach dem Verzehr fetter, blähender Speisen, nach Alkoholgenuss oder übermäßigem Stress), können diese den Gallengang versperren und unerträgliche Schmerzen dabei auslösen: die **Gallenkolik**. Diese heftigen Krämpfe im Oberbauch mit Ausstrahlung in Rücken und Schulterblatt und äußerst starken Schmerzen halten bis zu einer Stunde an. Meist sind die Beschwerden begleitet von starker Übelkeit und Erbrechen, Schweißausbruch, Kreislaufschwäche, hohem Fieber mit Schüttelfrost und äußerst druckschmerzhafter Gallenblase. Der Darm reagiert mit Blähungen, Durchfällen oder Verstopfung. Konnte der Stein trotz der krampfhaften Kontraktionen nicht über den Gallengang in den Darm geschoben werden, ist die Muskulatur irgendwann erschöpft, und der Stein fällt meist in die Gallenblase zurück.



Hinweis

Eine akute Gallenkolik erfordert dringend eine ärztliche Behandlung.

Gallensteine können neben Koliken und Entzündungen Ikterus (Gelbsucht) verursachen. Wenn die Gallenflüssigkeit, bedingt durch einen Steinverschluss, nicht mehr abfließen kann, so tritt sie über die Leber in den Blutkreislauf und färbt das Blut gelb-grün. Gallenstauungen können hervorgerufen werden durch eine Hepatitis, Nebenwirkungen von Medikamenten oder durch psychische Ursachen, vor allem chronischen Ärger. Ein Gallengangsverschluss muss auf alle Fälle therapiert werden, sonst kann eine Leberschädigung bis hin zur Leberzirrhose die Folge sein.

Naturheilkunde

Vorbeugung heißt das Zauberwort – damit es nicht erst zu Gallensteinen kommt:

- Übergewicht abbauen,
- für genügend Bewegung sorgen,
- eine nicht zu fette, ballaststoffreiche und maßvolle Ernährung mit genügend (cholagog wirksamen) Bitterstoffen
- sowie ein genügsamer Umgang mit Alkohol – Grundlagen der „Ordnungstherapie".

Bei diagnostisch abgesicherten (!) **kleineren Gallensteinen** oder Gallengries kann in der naturheilkundlichen Praxis eine therapeutisch begleitete **„Ölkur"** durchgeführt werden. Nach einer gründlichen Darmreinigung (Bittersalz) und einem abendlichen Vollbad 125 ml kalt gepresstes, leicht erwärmtes Oliven- oder Sonnenblumenöl mit 180 ml Grapefruitsaft vermengt einnehmen. Das bewirkt einen starken Anreiz auf die Gallenblase zur Ausschwemmung der Galle, wobei kleinere und mittlere Steine herausgespült werden können. 24-stündiges Fasten, Bettruhe, warmes Vollbad und feucht-warme Leberwickel unterstützen die Kur.



Vorsicht

Während der „Ölkur" kann sich eine Gallenkolik entwickeln, darum therapeutisch begleiten!

Empfehlenswert ist vor allem der „gute alte **Heublumen**sack", den H. Pumpe das „Morphium der Naturheilkunde" genannt hat (feucht-heißen Heublumensack für ½ Stunde so heiß wie möglich auflegen). Aufgebaut wird mit **Pfefferminz**tee und Reisschleimsuppen, später mit fettarmer Gallenschonkost.

Zur **Verhütung von Gallensteinen** wird auch **Curcuma**wurzelstock eingesetzt oder, zur Prophylaxe von Gallensteinen, bei Fettstoffwechselstörungen

und Leberschäden Cholin-Lecithin-Verbindungen aus **Sojabohnen** („Essentiale N“ Kps., „Lipostabil 300 forte“ Kps.).

Wenn nach ärztlich gestellter Ausschlussdiagnose nicht operiert werden muss (z. B. nach starker oder nach mehrfach aufgetretener Kolik, bei Ikterus, Leberparenchymschaden), können folgende (oben ausführlich beschriebene) **Arzneipflanzen** zur Vorbeugung bzw. bei leichteren Schmerzen eingenommen werden:

Artischocke *Cynara cardunculus* Cynarae folium (M)

Erdrauch *Fumaria officinalis* Fumariae herba (M)

Gelbwurz, Indische *Curcurma longa* Curcumae rhizoma (M)

Löwenzahn *Taraxacum officinale* Taraxaci radix cum herba (M)

Schöllkraut *Chelidonium majus* Chelidonii herba (M)



Hinweis

Gallenmittel zur Vorbeugung von Gallensteinen und Entzündungen sollen **zwischen den Mahlzeiten** eingenommen werden, weil während längerer Nüchternintervalle die Steinbildung wegen des stagnierenden Galleflusses am größten ist.

22.3 Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist ca. 15 cm lang, wiegt ungefähr 100 g und liegt im Oberbauch hinter dem Magen. Sie ist eine der größten Drüsen des Körpers und bildet die für die Verdauung nötigen Enzyme; das ist ihre **exkretorische Funktion**. Unabhängig davon bildet sie in inselförmig angeordneten Zellhäufchen (Langerhans-Inseln) die den Blutzuckerspiegel regulierenden Hormone Insulin und Glukagon (**inkretorische Funktion**).

Die Bauchspeicheldrüse produziert tägl. 1–2 l eines stark basischen (Bikarbonationen), enzymhaltigen Verdauungssafts (eiweißspaltende Proteasen, fettspaltende Lipasen, kohlenhydratspaltende Amylasen). Der Pankreassaft wird erst im Dünndarm aktiv (sonst würde sich die Bauchspeicheldrüse mit ihren proteolytischen Enzymen selbst andauen) und ermöglicht dort die Nährstoffaufspaltung. Die Pankreasenzyme werden als Pankreassaft über den Ausführungsgang „Ductus Wirsungi“ direkt in den oberen Dünndarm abgegeben. Pankreas- und Gallensaft sind alkalisch und neutralisieren den sauren Speisebrei, denn Pankreasenzyme können ihre Wirkung nur in einem alkalischen Milieu entfalten.

22.3.1 Pankreatitis

Bei einer **akuten Pankreatitis** – sie gehört zu den schwerwiegenden Erkrankungen und ist einer Phytotherapie in keinem Fall zugänglich! – werden die Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse nicht wie normalerweise als inaktive Vorstufen in den Darm abgegeben, sondern die Enzyme treten massiv in das Bauchspeicheldrüsengewebe über und führen zu einer (proteolytischen und lipolytischen) Autodigestion (Selbstverdauung des Gewebes). Vor allem die Phospholipase A, Amylase und Trypsin schädigen das Organ schwer. Besondere Gefahr geht in diesem Fall von der drohenden Gewebsnekrose aus, die Teile oder im ungünstigsten Fall das gesamte Organ absterben lässt. Die sofortige Überweisung in die **Klinik** ist erforderlich, um eine Intensivtherapie mit 8-wöchiger parenteraler Ernährung u. a. durchzuführen!

Ursachen

Die häufigsten Ursachen einer akuten Pankreatitis sind Gallensteine oder chronischer Alkoholmissbrauch, Tumoren oder Steine im Pankreasgang, seltener Zustand nach Gallenblasenentzündungen oder Erkrankungen des Zwölffingerdarms, stumpfe Verletzungen, Tumoren oder Operationskomplikationen des Oberbauchs, bakterielle oder Virusinfektionen (Hepatitis, Mumps, Scharlach) oder Wurmleiden; selten auch Vergiftungen (Blei, Insektizide) oder Medikamente. Oftmals gelingt es nicht, die Ursache ausfindig zu machen; dann werden auch Autoimmunprozesse diskutiert.

Symptome

Die Entzündung führt zu plötzlichen starken Schmerzen, die in den Unterbauch und (linken) Rücken ausstrahlen, prallelastischer Abwehrspannung der Bauchdecke (Gummibauch), zum Erbrechen gallig-grünen Magensafts, Fettstühlen, An-

oder Oligurie, Ikterus, Fieber oder zu Krämpfen bis hin zu schweren Schockzuständen. Der weitere Verlauf kann unbehandelt zu Nierenversagen und Darmlähmung mit Darmverschluss führen.

Chronische Pankreatitis

Bei einer **chronischen Pankreatitis** kommt es, oft aus gleicher Ursache wie bei der akuten, zu einem fortschreitenden Untergang des Pankreasgewebes mit bindegewebigem Ersatz, der sich in einer Pankreasinsuffizienz manifestiert. Die verminderte Pankreasfunktion führt zu weniger Pankreassaft, wodurch eine reduzierte Aktivität der Verdauungsenzyme resultiert. Dann stehen die Auswirkungen des **Enzymmangels mit Mangelerscheinungen** im Vordergrund, außerdem Gewichtsabnahme, Fettstühle, Übelkeit und ständige Oberbauchbeschwerden. Die Oberbauchregion fühlt sich schmerzhaft teigig an, und es liegen starke Blähungen vor. Als Laborparameter ist die Amylase 2–3-fach erhöht.

Chronische, länger andauernde Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (in der Diagnose stets schwierig) gehen häufig mit schweren **Depressionen** einher. Sie betreffen meistens Männer zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr. Weil die Erkrankungen schleichend (oft über 10–20 Jahre!) und mit uncharakteristischen Symptomen in Schüben verlaufen, vergehen oft Jahre, bis die Diagnose gestellt wird, Jahre, in denen die Zerstörung des Pankreasgewebes unaufhaltsam fortschreitet, bis es zur **Pankreasinsuffizienz** kommt. Aus Angst vor Schmerzen essen die Patienten weniger und nehmen stark ab. Mögliche **Warnzeichen** sind Schmerzen im mittleren Oberbauch, die in den Rücken ausstrahlen, und Durchfälle, vor allem Fettstühle.

22.3.2 Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse)

Eine **Funktionsschwäche** der Bauchspeicheldrüse tritt klinisch häufig nach einer chronischen Pankreatitis auf. Dabei werden zu wenig Verdauungsenzyme gebildet, und der Speisebrei kann nur unvollständig enzymatisch aufgeschlossen werden (Maldigestion). Es kommt es zu einer schlechten Verdauung von Lipiden, Kohlenhydraten und Proteinen mit unzureichender Resorption (Malabsorption). Das führt zu Gärungs- und Fäulnisdyspepsien. Man unterscheidet die **Gärungsdyspepsie**, bei der die Amylasen fehlen und die Blähungen sauer riechen, von der **Fäulnisdyspepsie**; dabei fehlt die Lipase, und die Blähungen riechen nach faulen Eiern (Schwefel!).

Eine exokrine Pankreasinsuffizienz steht vermutlich mit Fehlern der Zivilisationskost in Verbindung, die das Organ allmählich überfordert, vor allem mit Alkoholabusus oder Gallenwegserkrankungen. Die basophile Bauchspeicheldrüse gehört zudem zu den stressempfindlichsten Organen, das sich quasi quasi langsam aufgibt und seine Tätigkeit mehr und mehr einstellt.

Symptome

Verdauungsstörungen mit breiigen, schaumigen, manchmal explosionsartigen Stühlen, permanente Blähungen und Völlegefühl mit aufgetriebenem Abdomen und starken Bauchgeräuschen, Niedergeschlagenheit, Appetitmangel und Abmagerung (infolge unzureichend verwerteter Nahrung), Nahrungsmittelunverträglichkeiten, unklare Oberbauchbeschwerden oder im Extremfall starke Schmerzen im Oberbauch mit massivem Erbrechen und Durchfall. Schmerzen im linken Oberbauch, die bis zum linken Schulterblatt ausstrahlen können, und auffällig fette Stühle sind ein deutliches Zeichen, dass die Bauchspeicheldrüse betroffen ist.

Häufig ist die exokrine Pankreasinsuffizienz mitbeteiligt an einer **Dysbiose**, die oft als „Nahrungsmittelallergie" fehldiagnostiziert wird (Stuhluntersuchung auf die pankreatische Elastase-1 durchführen, z. B. **Labor Dres. Hauss**, www.hauss.de [Stand: Mai 2008]). Durch die unzureichende Aufspaltung von Eiweiß und Fett gelangen unphysiologisch große Mengen hochmolekularer Fette und Eiweiße mit der Nahrung in die tieferen Darmabschnitte, können nicht resorbiert werden, verdrängen die physiologische Darmflora und verursachen eine Fehlbesiedelung der Darmflora. Steigende Aktivitäten der Fäulnisflora führen zur vermehrten Produktion von Stoffwechselgiften mit einer subtoxischen Belastung, und mit der Zeit wird die Entgiftungskapazität des Darms überschritten. Wenn es in diesem Rahmen (durch die unvollständige Verdauung der Nahrungseiweiße) zu verstärkter Bildung biogener Amine wie **Histamin** kommt, kann das Nahrungshistamin die gleichen Symptome aufzeigen wie körpereigenes His-

tamin: Symptome einer klassischen allergischen Reaktion wie Rhinits, Urtikaria oder Diarrhöe.

Die Rolle der Bauchspeicheldrüse wird beim Symptomenkomplex „Verdauungsbeschwerden" häufig unterschätzt, weil erst nach Zerstörung von ca. 90% des Gewebes die typischen Beschwerden wie Malabsorption zutage treten. Jahrelange unspezifische Beschwerden gehen einer korrekten Diagnose oft voraus; häufig werden diese als Reizdarm fehlinterpretiert.

Lang dauernde Erkrankungen können Mangelerscheinungen der fettlöslichen Vitamine nach sich ziehen wie Nachtblindheit (Vitamin A), Hautveränderungen (Vitamin E), Knochenstörungen (Vitamin D) oder Blutungsneigung (Vitamin K). Da im Laufe der Zeit auch die endokrine Pankreasfunktion beeinträchtigt wird, entwickelt sich in 30% der Fälle ein **sekundärer Diabetes** als Begleiterkrankung.

Naturheilkunde

Im Mittelpunkt der **Therapie** stehen eine bekömmliche Ernährung, konsequenter Verzicht auf Alkohol, eine Zufuhr von Pankreasenzymen zur besseren Verwertung der Nahrung und die **Harongarinde**.

- Zum Einleiten der Therapie ist ein dreitägiges **Teefasten** zu empfehlen (z.B. mit **Wermut, Tausendgüldenkraut, Pfefferminze**) und/oder ein dreitägiges Apfelfasten (1–2kg geriebene **Äpfel** mit Schale) oder drei Tage **Karotten**suppe. Das kann die akute Symptomatik spontan entlasten.
- Für die **Diät ist wichtig**: eine ausreichende Zufuhr von Kalorien und Vitalstoffen, die Nahrung gut kauen („fletschern", d.h. jeden Bissen 20–40× kauen und damit vorverdauen!), **Leber-Galle-Diät**, (viele Basen, schonend gegarte Gemüse und Kartoffeln), viel (frischer) Knoblauch. Die Nahrung sollte auf 5–8 Portionen verteilt werden, weil das meist besser verwertet und vertragen wird.
- **„Verboten"** sind Zucker und tierisches Eiweiß, blähende Speisen, frische Backwaren, Röststoffe und Alkohol.
- **Empfehlenswert** sind kalt gepresste pflanzliche Öle, milchsaure Kost, viele bittere Lebensmittel oder Tees mit **Bitterstoffen**. 14 Tage lang **Enzian**tee, je 1 Tasse vor den Mahlzeiten, hilft die Entzündung zu lindern.
- Die **Enzymtherapie** bei Pankreasinsuffizienz sorgt dafür, dass der Körper die Nahrung wieder entsprechend ausnutzen kann. Fettstühle können dadurch verbessert, aber selten normalisiert werden. Für die Substitution mit Pankreasenzymen stehen bekannte Mittel wie Enzynorm Lefax forte Drg., UNEXYM mono Drg., Ventracid N Drg. (mit Curcuma und Natriumhydrogencarbonat) u.a. zur Verfügung. Damit die Enzyme nicht durch den sauren Magensaft inaktiviert werden, wird eine gleichzeitige Gabe von milden Antazida empfohlen (meist Aluminiumhydroxidverbindungen).
- **Physikalische Maßnahmen** ergänzen die übrigen Heilverfahren. Wärme tut gut, abends feuchtwarme Wickel (**Heublumen, Schafgarbe**) auf den linken Oberbauch und auch auf das linke Schulterblatt, der Reflexzone der Bauchspeicheldrüse. Rotlichtbestrahlungen, Fußreflexzonen- oder Bindegewebsmassage, Schröpfen und Rumpfreibesitzbäder bessern die Beschwerden zusätzlich.

22.3.3 Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz

Mit allen Leber-Galle-Pflanzen kann unterstützt werden, allerdings vermag die Phytotherapie keineswegs die Grundbehandlung durch Enzyme zu ersetzen.

Wichtig für die Behandlung sind **Bitterpflanzen**, vor allem blähungswidrige Amara aromatica zusammen mit Karminativa wie **Anis, Fenchel** und **Kümmel**.

Haronga, Drachenblutbaum

Harungana madagascariensis

Harunganae folium/-cortex (M)

Der 2–12m hohe Harongastrauch gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse (Hypericaceae) und gedeiht auf Madagaskar, in Zentral- und Ostafrika. Erst 1930 wurden deutsche Forscher in Madagaskar darauf aufmerksam, wie die Einheimischen nach einem üppigen fetthaltigen Essen ein Stückchen von der Baumrinde kauten. Haronga hat eine besondere Beziehung zur Bauchspeicheldrüse: Harongarinde und -blätter sind die einzigen Drogen, die die exokrine Pankreassekretion anregen, und gleichzeitig gehören sie zu den wirkungsvollsten „Pankreaspflanzen", weil sie durch ihren **Hypericingehalt** auch die depressive Stimmungslage von Pankreaskranken auffangen können.

Inhaltsstoffe: Dihydroxyanthracenderivate (*Rinde*: Harunganin, Madagascin, *Blätter*: Hypericin, Pseudohypericin), Leucocyane, Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterine und Spurenelemente.

Wirkungen: Stimuliert die exokrine Pankreasfunktion, regt die Sekretion von Magen- und Gallesaft an, blähungshemmend, cholagog, cholezystokinetisch und mild stimmungsaufhellend. Es liegen auch Hinweise auf antihepatotoxische und keimhemmende Eigenschaften vor.

Indikationen: Hervorragendes Mittel bei leichter exokriner Pankreasinsuffizienz mit depressiver Verstimmung; funktionelle Störungen der Magen-, Galle-, Leber- und Pankreasfunktion, Völlegefühl. Haronga immer begleitend zur Enzymsubstitution geben.

***Kommission E:** Dyspeptische Beschwerden, leichte exokrine Pankreasinsuffizienz.*

Darreichungsformen: Fertigpräparate.

Tagesdosis: 25 – 50 mg Droge bzw. 7,5 – 15 mg eines wässrig-alkoholischen Trockenextraktes. Nicht länger als 2 Monate einnehmen (aufgrund fehlender Langzeitstudien).

Nebenwirkungen: Photosensibilisierung möglich aufgrund des Gehalts an Pseudo- und Hypericin.

Gegenanzeigen: Akute Pankreatitis, akute Schübe einer chronisch-rezidivierenden Pankreatitis, schwere Leber-Galle-Störungen, Verschluss der Gallenwege, Ileus.

Präparate: Harongan Tbl. / Tr., Enzym Harongan Mantel Tbl. (mit javanischer Gelbwurz, Pankreasenzym).

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

Ingwer
Zingiberis officinale
Zingiberis rhizoma (M)

(s. Kap. 21, S. 173) Hervorragendes und altbewährtes, erwärmendes Verdauungsmittel, ein Amara acria, das die gesamte Verdauung inkl. Pankreasfunktion unterstützt.

Melonenbaum
Carica papaya
Papaya-Latex / Caricae papayae folium / -fructus N / 0



Der 4 – 7 m hohe Melonenbaum ist in den Tropen beheimatet. Er wird von einem Schopf großer gestielter Blätter gekrönt, die die direkt darunter sitzenden Früchte beschatten. Die reifen Früchte (Papaya) schmecken roh genossen absolut delikat. Das arzneilich genutzte Enzym Papain wird allerdings aus dem Milchsaft (Latex) der unreifen Fruchtschalen (tritt durch Anritzen der Schale aus und trocknet schnell an der Luft) und aus den jungen frischen Blättern gewonnen. Laut Darwin machten Indianer ihr Fleisch mürbe, indem sie es mit Papayablättern einhüllten. In Indien werden bei üppigen Feiern zur besseren Verträglichkeit stets Papayafrüchte gereicht, deren Saft Milch zum Gerinnen bringt. In der Volksheilkunde nimmt man die Blätter bei Darmparasiten und die kresseartigen Samen bei Darminfektionen.

Inhaltsstoffe: Verschiedene Enzyme (vor allem Papain, aber auch Chymopapain A und B, Lysozym, Lipase u. a.), Aminosäuren. In den Blättern zusätzlich Saponine und Alkaloide.

Wirkungen: Proteolytisch (spaltet Peptidbindungen), verdauungsfördernd, ödemabbauend. Derzeit noch kontrovers diskutiert: analgetisch, entzündungshemmend und fibrinolytisch (bei traumatischen Ödemen).

Indikationen: Bei funktionellen Verdauungsstörungen infolge einer exokrinen Pankreasinsuffizienz (als Enzympräparat ist diese Wirkung unumstritten!).

***Kommission E:** Rohpapain, also nicht aufgereinigtes Papain, erhielt aufgrund möglicher Risiken (wie allergischen Reaktionen) und nicht ausreichend belegten wissenschaftlichen Erkenntnismaterials eine Negativmonographie.*

Reinpapain als proteolytisches Enzym bei Verdauungsinsuffizienz ist unumstritten und von dieser Monographie nicht betroffen.

Darreichungsformen: Inzwischen nur noch als Fertigpräparat mit auf internationale Enzymeinheiten eingestelltem, gereinigtem Papain empfohlen. Dennoch: nichts gegen Papaya als heilsame Frucht!

Tagesdosis: Bei Verdauungsstörungen 50 g Papain zu jeder Mahlzeit; bei Ödemen mehrmals tägl. 230 mg.

Nebenwirkungen: In seltenen Fällen Allergien, Asthmaanfall, evtl. Verstärkung der Blutungsneigung bei Gerinnungsstörungen.

Gegenanzeigen: Erhöhte Blutungsneigung bei Gerinnungsstörungen, Schwangerschaft (abortiv, embryotoxisch, teratogen).

Präparate: Arbuz NF Tbl., Wobenzym N magenssaftresistente Tbl. (mit Pankreasenzym, Rutosid).

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verwendet.

22.4 Bewährte Rezepturen Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen

Das Praxis-Rezept **Leberwickel mit Schafgarbe** finden Sie in Kap. 9, S. 58.

Karminativer, mild laxierender Galletee *(Weiss / Fintelmann)*

Fruct. carvi (Kümmelfrüchte)	10 g
Fruct. foeniculi (Fenchelfrüchte)	20 g
Fol. menth. pip. (Pfefferminzblätter)	30 g
Herb. millefolii (Schafgarbenkraut)	40 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 1 Tasse Wasser, heiß übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 1 – 2 Tassen nach den Mahlzeiten.

Leber- und Gallebeschwerden

Rad. taraxaci c. herb. (Löwenzahnwurzel mit –kraut)	40 g
Fol. menth. pip. (Pfefferminzblätter)	30 g
Herb. millefolii (Schafgarbenkraut)	20 g
Herb. chelidonii (Schöllkraut)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 EL mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. Bei Bedarf 1 Tasse möglichst warm trinken.

Tee bei Leberleiden *(U. Bühring)*

Artischockenblätter (Cynarae folium)	
Mariendistelsamen (Cardui mariae fructus)	
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	aa ad 100 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mörsern und mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

Leber-Gallen-Tee bei Verdauungsstörungen *(U. Bühring)*

Erdrauchkraut (Fumariae herba)	30 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	30 g
Gelbwurz (Curcumae rhizoma)	10 g
Kardobenediktenkraut (Cnici benedicti herba)	20 g
Ringelblumenblüten (Calendulae flos)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

Leber-Galle-Tee *(BGA)*

Krampfartige Oberbauchbeschwerden infolge funktioneller Störungen des ableitenden Gallensystems.

Löwenzahnkraut (Taraxaci herba)	30 g
Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)	30 g
Schöllkraut (Chelidonii herba)	10 g
Artischockenblätter (Cynarae folium)	30 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 1 Tasse Wasser. Mit heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

Leber-Galle-Tee *(M. Girsch)*

Millefolii herba (Schafgarbenkraut)	40 g
Fumariae herba (Erdrauchkraut)	20 g
Menthae pip. folium (Pfefferminzblätter)	15 g
Aurantii cortex (Pomeranzenschale)	10 g
Calendulae flos (Ringelblumenblüten)	10 g
Lavandulae flos (Lavendelblüten)	5 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 1 Tasse Wasser. Mit heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

Leber-Galle-Tee *(BGA)*

Oberbauchbeschwerden infolge funktioneller Störungen der Leber und des ableitenden Gallensystems.

Mariendistelfrüchte (Cardui mariae fructus)	50 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	40 g
Wermutkraut (Absinthii herba)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 1 Tasse Wasser. Mit heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

Tee zur Krampflösung bei Gallensteinen *(M. Pahlow)*

Schöllkrautwurzeln (Chelidonii radix)	10 g
Wermutkraut (Absinthii herba)	10 g
Kümmelfrüchte (zerstoßen) (Carvi fructus contusa)	10 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	10 g
Melissenblätter (Melissae folium)	10 g
Erdrauchkraut (Fumariae herba)	10 g

Im akuten Fall 1 Tasse Tee ungesüßt, sehr warm und schluckweise trinken. Bei andauernden krampfartigen Schmerzen und bis zur Klärung durch den Arzt 3 × täglich 1 Tasse Tee trinken.

Leichte Pankreasinsuffizienz *(U. Bühring)*

Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	30 g
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	20 g
Tausendgüldenkraut (Centaurii herba)	10 g
Melissenblätter (Melissae folium)	15 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	15 g
Orangenblüten (Aurantii flos)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 1 Tasse Wasser. Mit heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

Gallensäureanregender Tee *(Zimmermann)*

Rad. taraxaci (Löwenzahnwurzel)	
Herb. agrimoniae (Odermennigkraut)	
Rad. cichorii (Wegwartenwurzel)	
Herb. fumariae (Erdrauchkraut)	aa ad 100 g

M. f. spec. D. S.: kalt ansetzen und aufkochen. 1 – 2 Tassen tägl.

22.5 Fragen / Repetitorium

1. Nennen Sie einige der vielschichtigen Wirkungen ätherischer Öle (8) anhand von je zwei Pflanzenbeispielen.
2. Nennen Sie sieben Heilpflanzen mit ätherischen Ölen, einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
3. Was ist bei der Teezubereitung von Ätherisch-Öl-Drogen zu beachten?
4. Über welche Wege im Körper können ätherische Öle zur Wirkung gelangen?
5. In welchen Fällen müssen ätherische Öle mit besonderer Vorsicht und Kenntnis angewendet werden? Nennen Sie mögliche Nebenwirkungen.
6. Nennen Sie 3 Eigenschaften reiner ätherischer Öle: Wie lautet die lateinische Bezeichnung für ätherisches Öl, zur Unterscheidung von fettem Öl?
7. Wie unterscheiden sich ätherische Öle von fetten Ölen?
8. Die wichtigste Heilpflanze bei Lebererkrankungen heißt: ....
   In welcher Notsituation kann sie retten? Wie heißt ihr Hauptwirkstoff? Auf welche Weise schützt sie die Leber (3)? In welchen Zubereitungsformen (2) wird sie bei welchen Erkrankungen (je 2) eingesetzt? Wie ist die Dauer der Anwendung?
9. Nennen Sie drei leberwirksame Pflanzen einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
10. Welche Leber-Galle-wirksame Pflanze wirkt tonisierend und lipidsenkend und kann bei einer Chemotherapie auch gegen Brechreiz eingesetzt werden?
11. Nennen Sie fünf gallenwirksame Pflanzen einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
12. Bei Gallebeschwerden kennt die Volksmedizin eine Gemüseart als Hausmittel.
13. Wann sind Cholagoga (gallenflussfördernde Mittel) kontraindiziert?
14. Eine Kombination mit mehreren Cholagoga kann deren Wirksamkeit verstärken. Stellen Sie eine Teemischung zusammen, wenn zusätzlich folgende Symptome bestehen: Krämpfe, Blähungen, Übelkeit und Verstopfung.
15. Stellen Sie einen Heilpflanzentee aus drei Arzneipflanzen einschließlich der verwendeten Pflanzenteile zusammen, der gallenflussfördernde Wirkung hat.
16. Wenn nach ärztlich gestellter Ausschlussdiagnose Gallensteine nicht operiert werden müssen, können folgende Arzneipflanzen zur Vorbeugung bzw. bei leichteren Schmerzen verordnet werden.
17. Eine der wirkungsvollsten Arzneidrogen, die bei Pankreasbeschwerden eingesetzt werden, kommt aus Madagaskar und stammt aus der Familie der Johanniskrautgewächse (Hypericumart). Wie heißt sie?
18. Nennen und beschreiben Sie eine äußerliche Anwendung zur Anregung der Lebertätigkeit: Beschreiben Sie die Anwendung.

23 Atemwegserkrankungen

Ob jemand die Nase voll hat (Rhinitis), es einem die Sprache verschlagen hat (Heiserkeit) oder man jemandem „etwas husten“ möchte (Bronchitis) – Husten, Schnupfen, Heiserkeit sind das richtige Anwendungsgebiet für bewährte „Hausmittelchen“. Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten gehören zu den am meisten genutzten Heilmitteln überhaupt. Da heutzutage viele Arzneidrogen bei „Bagatellerkrankungen“ nicht mehr verschrieben werden, greifen die Menschen vermehrt zur Selbstmedikation. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich in diesem Kapitel umfassend informieren können über eine differenzierte und deshalb wirksame Arzneipflanzentherapie.

- → Praxis-Einblick in die Wirkung der Saponinglykoside (s. Kasten „Praxis“, s. Kap. 17.4, S. 117)
- → Grundlagen der Saponine und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 17.4, S. 117)
- → Grundlagen der ätherischen Öle und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 17.1, S. 103)
- → Grundlagen der Scharfstoffe und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 19, S. 127)
- → Grundlagen der Pflanzenschleime und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 14, S. 82)
- → Heilpflanzen bei Atemwegserkrankungen
- → Praxis-Rezept: Bronchialsalbe, Harzbalsam (s. Kap. 6.6, S. 48)

Atemwegserkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen des Menschen; sie zählen auch zu den häufigsten Gründen, die ärztliche Praxis aufzusuchen. Auf 10000 Einwohner kommen pro Jahr ca. 24000 Atemwegsinfektionen. Volkswirtschaftlich gesehen verursacht das in einem Jahr 60 Millionen Fehltage am Arbeitsplatz. Am häufigsten kommen Erkältungen in der Altersgruppe der **3–10-Jährigen** vor, wenn sich das Immunsystem noch ausbildet, und in höherem **Alter**, wenn die Funktion des Immunsystems abnimmt. **Säuglinge** besitzen in ihrem ersten Lebensmonat noch ausreichenden Immunschutz (IgE). Die Gruppe der 40–60-Jährigen ist am wenigsten anfällig für solche „banalen“ Erkrankungen.

Eine wichtige **Schutzfunktion gegen Infektionen** stellt die physiologische Schleimhautflora des **Respirationstrakt**s dar. Das Flimmerepithel ist mit schleimbildenden Becherzellen und Kinozilien ausgestattet, dessen Zilien eine Frequenz von 600–900 Schlägen pro Sekunde haben und die „ziliäre Clearancefunktion“ übernehmen, sprich reinigende Funktion haben. Die Becherzellen produzieren den Bronchialschleim und befeuchten die vorüberstreichende Atemluft. Die eingeatmete Luft gelangt über die Nasenhöhle, den Rachen (Pharynx) und den Kehlkopf (Larynx) in die Luftröhre (Trachea), ein 12 cm langes biegsames Rohr, dessen Wand durch 15–20 C-förmige Knorpelspangen versteift ist. Am unteren Ende gabelt sich die Luftröhre in die Stammbronchien, zwei kurze dicke Äste, die sich in immer kleinere Äste und Ästchen verzweigen, die kleinsten weniger als 1 mm groß. Dieses System nennt man den Bronchialbaum des Respirationstrakts. Dieser ist mit einer aus zwei Zellarten bestehenden Schleimhaut, die zusätzlich bakterizide und bakteriostatische Eigenschaften besitzt, ausgekleidet und transportiert die sauerstoffreiche Atemluft in die Alveolen (ca. 500 Millionen kleine Bläschen, die traubenförmig um die Bronchioli angeordnet sind) der beiden Lungenflügel. Unterschiedlichste Faktoren wie An-

tibiotika, Zigaretten, Allergene oder eine zu trockene Luft können dieses gut funktionierende System auf verschiedenen Ebenen schädigen.

Die bei Atemwegserkrankungen eingesetzten **Arzneidrogen** sind größtenteils gut erforscht und vielfältig wirksam: als Diaphoretika, Immunstimulanzien, Antiphlogistika, Mucilaginosa, Expektoranzien, Antitussiva, Sekretolytika, Bronchospasmolytika oder als pflanzliche Antibiotika. Wer sich mit dem Einsatz von Heilpflanzen gut auskennt und auch individuelle Gegebenheiten berücksichtigt, kann mit dem großen Pflanzenschatz der Natur erfolgreich lindern und heilen.

23.1 Erkältungskrankheiten: grippaler Infekt

Die **Symptome** eines grippalen Infekts bzw. einer Erkältung sind bekannt; sie äußern sich mit allgemeinem Schwächegefühl und Niesen, die Nase beginnt zu laufen, Schnupfen, Halsschmerzen, Heiserkeit, trockenem Husten, Bindehautentzündung, Kopf- und Gliederschmerzen, die Körpertemperatur ist leicht bis mäßig (bis etwa 38,5 °C) erhöht, und etwas später kommt oft noch Husten mit schleimigem Auswurf dazu, eine Bronchitis.

Häufig wird der **grippale Infekt (Erkältung)** mit der deutlich schwereren **echten Grippe (Influenza)** verwechselt, die für immungeschwächte Personen, vor allem für Säuglinge und alte Menschen, tödlich verlaufen kann. Beide Infektionen sind durch Viren verursacht und äußern sich anfangs mit den gleichen typischen Erkältungssymptomen.

Echte Grippe, Influenza

Verursacher der echten Grippe, auch Virusgrippe genannt, sind drei spezifische Virentypen: Influenza A, B und C, deren Genmaterial sich permanent verändert. Die „echte" Grippe beginnt meist plötzlich und mit starkem Krankheitsgefühl: Kopf-, Mittelgesichts- und Gliederschmerzen, Husten, Schüttelfrost, gefolgt von hohem Fieber.

Erkältung

Eine Erkältung oder „grippaler Infekt" – beide Begriffe werden synonym verwendet – ist eine Viruserkrankung, die sich durch einen meist milden und kurzen Verlauf auszeichnet. Da rund 200 verschiedene Virusarten, wie zum Beispiel Rhino-, Adeno- oder Coronaviren, eine Erkältung hervorrufen können, kann man auch während eines Jahres immer wieder Erkältungen bekommen – die aber zum Glück nicht lebensbedrohlich sind.

Da katarrhalische Erkrankungen der Luftwege in 95 % aller Fälle viral bedingt sind, steht die **Linderung der Symptome** mit pflanzlichen Arzneimitteln im Vordergrund. Der Einsatz von Antibiotika ist bei Erkältungen oder Grippe unsinnig (es sei denn, es ist zur bakteriellen Superinfektion oder zu sonstigen schwerwiegenden Komplikationen gekommen), denn sie wirken lediglich gegen bakterielle Infektionen und zudem immunsuppressiv! Eine der Ursachen der weltweiten Zunahme von

Tab. 23.1 Unterscheidung grippaler Infekt – Grippe.

Symptome	grippaler Infekt	Grippe
Schnupfen, verstopfte Nase	häufig	eher selten
Kopfschmerzen	häufig, erträglich	typisch und heftig
Muskel-/Gliederschmerzen	gelegentlich	typisch: häufig und stark
Krankheitsbeginn	schleppend, mit Kratzen im Hals	plötzlich, mit hohem Fieber
Fieber	selten, höchstens 38,5 °C, frösteln	schnell hohes Fieber < 39 °C
Husten	meist am Ende der Erkältung	von Beginn an schmerzhaft, trocken
Krankheitsdauer	7–9 Tage	7–14 Tage akut, 3–6 Wochen bis zur vollständigen Erholung
Entkräftung	selten	rasch auftretend, heftig



Abb. 23.1 Spitzwegerich *Plantago lanceolata*, wichtigste „Hustenpflanze" in der Kinderheilkunde.



Abb. 23.2 Eibisch, echter *Althaea officinalis*, lindert Hustenreiz.



Abb. 23.3 Königskerze *Verbascum densiflorum*, auswurffördernd und sekretlösend.



Abb. 23.4 Linde *Tilia cordata*, der Blütentee sorgt für heilsames Schwitzen.

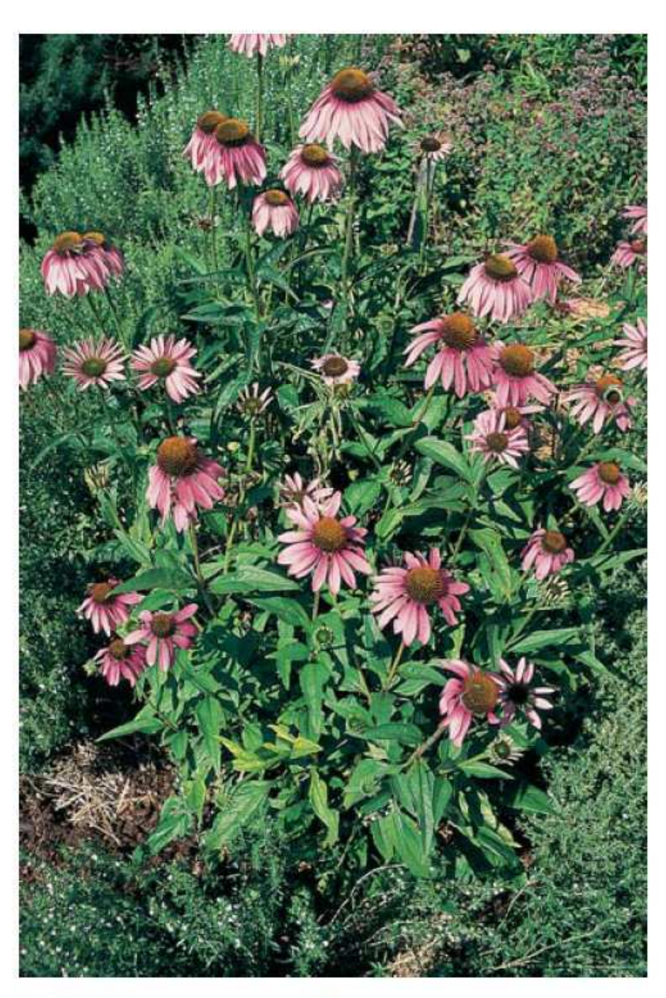


Abb. 23.5 Roter Sonnenhut *Echinacea purpurea*, zur Stärkung des Immunsystems.



Abb. 23.6 Quendel *Thymus serpyllum*, krampflösend bei Bronchitis.

Antibiotikaresistenzen ist ihre unsachgemäße Anwendung – auch bei Erkältungskrankheiten. Häufig werden Medikamente mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Paracetamol oder Acetylsalicylsäure eingenommen. Sie lindern zwar Kopfschmerzen und senken Fieber, sind aber nebenwirkungsreich und können den unerwünschten Nebeneffekt haben, dass sich die Betroffenen nach Abschwächung der Krankheitszeichen zu früh wieder gesund fühlen, sich zu schnell zu viel zumuten und damit die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls erhöhen.

Naturheilkunde

In der Naturheilkunde werden weniger die Erreger bekämpft, als vielmehr die körpereigene Regulationsfähigkeit unterstützt und stimuliert. Das beginnt mit einer gesunden körperlichen und seelischen Lebensweise (Stressvermeidung), genügend frischer Luft und Schlaf und einer ausgeglichenen Ernährung: genügend Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe wie ätherische Öle oder pflanzliche Farbstoffe, die in Gemüse und Kräutern enthalten sind.

- Bei **Beginn einer Erkältung** sind leichte Kost und 2–3 l heiße Flüssigkeit bzw. verdünnte Fruchtsäfte zu empfehlen, auch um den Schleim flüssig zu halten und den Flüssigkeitsverlust des Körpers durch Schweiß, Tränen- oder Nasenflüssigkeit auszugleichen (vor allem bei kleinen Kindern).
- Die **Behandlung** einer Erkältung besteht vor allem darin, dem Körper Ruhe zu gönnen. Wer sich schlapp, elend und krank fühlt und dem Bedürfnis, zur Ruhe zu kommen, nachgibt, schenkt dem Organismus eine Auszeit und leitet damit den Beginn der Heilung ein.
- **Bittermittel** gehören zu einer umfassenden Therapie: Bitterstoffe tonisieren den erschöpften Körper, unterstützen das Immunsystem und die koronare Durchblutung und regen außerdem die Schweißbildung an. Besonders bewährt hat sich **Engelwurz-** oder **Ingwer**tee mit **Zitrone** und **Honig**.
- **Inhalationen** können helfen, die Schleimhäute anzufeuchten und vom Schleim zu befreien. Auch Halsschmerzen und Husten können durch diese Befeuchtung gelindert werden.
- **Abschwellende Nasensprays** wenn überhaupt, dann nur kurzzeitig (3–5 Tage) verwenden, weil eine dauerhafte Anwendung zur Austrocknung und zum Anschwellen der Nasenschleimhaut führt und damit häufig zur „Abhängigkeit" bzw. Gewöhnung an Nasentropfen oder -sprays.
- Bei einer **echten Grippe** (und häufig auch bei **grippalen Infekten**) ist das **Herz** mit belastet. Es sollte auf alle Fälle während des akuten Geschehens sowie zur Nachsorge (6–8 Wochen lang) mit Bitterstoffen (s. o., **Engelwurz, Ingwer**) und vor allem dem herzstärkenden **Weißdorn** unterstützt werden, um einer Herzmuskelschwäche vorzubeugen.

Zimtsuppe ist in der TCM eines der bewährtesten Mittel gegen Erkältungen, Grippe und Sinusitis: 1 EL Gewürznelken mit 1 Zimtstange in ¼ l Wasser 10 Min. sanft köcheln, 2 getrocknete Feigen und ca. 5 cm frische, klein geschnittene Ingwerwurzel zugeben und weitere 10 Min. köcheln, danach abgießen. Davon je 2 TL auf 1 Tasse heißes Wasser geben und schluckweise trinken, morgens und abends je 1 Tasse.

Bei **Grippe** runden neben Bettruhe und genügend warmer Flüssigkeit die fiebersenkende und schmerzlindernde **Weidenrinde** oder **Mädesüß** und beruhigende Sedativa wie Melisse oder Lavendel die Therapie ab, **Knoblauch** (s. Kap. 23.1.5, S. 255) und andere Phytobiotika töten Influenzaviren ab.

Ein altes sehr bewährtes **Hausrezept** gegen Grippe: Ein kleines Stückchen Brot mit Butter und Honig bestreichen, dick Thymian darüberstreuen und ½ Knoblauchzehe darauflegen. 3× tägl. essen – schmeckt überraschend gut, ausprobieren lohnt sich!

In Anbetracht der Vogel-**Grippen**-Hysterie wurde fieberhaft nach therapeutischen Lösungen gesucht, um die ständig mutierenden Grippeviren aufzuhalten. Im Gespräch waren u. a. die **Melisse, Knoblauch, Süßholz** und auch die **Zistrose**; Letztere verdient besondere Beachtung, denn ihre Art der „mechanischen Blockade" könnte ein Erfolg versprechender Weg sein, gefährdete Menschen (unabhängig von einer Impfung) vor einer Infektion zu schützen oder, wenn es bereits zu einer Infektion gekommen ist, die Ausbreitung der Influenzaviren im Körper zu hemmen oder gar zu verhindern.

Zistrose
Cistus incanus
Cistus folium

(s. Kap. 26, S. 378, Kap. 23.3.1, S. 293) Untersuchungen am Friedrich-Löffler-Institut in Tübingen (Planz et al.) konnten aufzeigen, dass Präparate aus Cistus incanus ssp. tauricus (Dr. Pandalis Spezialextrakt Cystus 052) das Andocken des Influenzavirus an den Schleimhautzellen im Atemtrakt blockieren und somit hemmend auf Influenzaviren wirken. Am Institut für Molekulare Virologie in Münster wurde ebenfalls eine überraschend starke antivirale Wirkung eines Cistus-Extrakts (Cystus 052) nachgewiesen (Ludwig et. al.). In beiden Untersuchungen wurde festgestellt, dass die im untersuchten Cistus-Extrakt enthaltenen Polyphenole die Viren umlagern und daran hindern, an Zellen anzudocken und in die Zelle einzudringen: *„Wenn die Interaktion zwischen Zelle und Virus gar nicht zustande kommt, dann kann ein Grippevirus mutieren so viel es will, der Weg in die Zelle bleibt ihm verschlossen“* (Ludwig). Die Zistrose mit ihren Polyphenolen könnte folglich eine therapeutische Option bei den ständig mutierenden und zunehmend resistenten Influenzaviren sein. Eine Studie des Instituts für Molekulare Virologie der Universität Münster (ZMBE) unter der Leitung von Prof. Stephan Ludwig konnte aufzeigen, dass Cystus-Extrakt sowohl gegen menschliche Grippeviren als auch gegen hochpathogene Vogelgrippestämme wirksam ist. Wichtig für die Wirksamkeit ist die prophylaktische und lokale Anwendung (Gurgellösungen, Aerosolspray, Hals- und Rachenbonbons).

Inhaltsstoffe: Polyphenole (Gerbstoffe und Flavonoide), ätherische Öle, Harze (Ladanum).

Wirkungen: Zur Abwehr von Grippeviren, virustatisch, antibakteriell, antimykotisch, antioxidativ, wundheilungsfördernd, adstringierend, juckreizlindernd, entzündungshemmend,.

Indikationen: Grippale Infekte und Grippe, Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, Hauterkrankungen.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Cystus 052 Infektblocker Tbl., Cystus 052 Gurgellsg., Dr. Pandalis Cystus Bio Teekraut.

Einnahmeempfehlung: In Erkältungszeit prophylaktisch über den Tag verteilt Cistus-Tabletten im Mund zergehen lassen. Ebenso, wenn eine Infektion bereits stattgefunden hat, denn von Grippeviren befallene Körperzellen setzen vermehrt pathogene Viren nach außen frei. Diese werden durch die Cistrosen-Polyphenole im Mund- und Rachenraum inaktiviert und das Fortschreiten der Krankheit wird eingedämmt.

Teezubereitung: 1 EL Droge mit 0,2 l Wasser bei schwacher Hitze 1 – 5 Min. köcheln lassen, abgießen und für Spülungen / Gurgellösungen verwenden und 3 – 5 × tägl. damit gurgeln bzw. spülen.

Schwitzen

Die einfache Maßnahme, den Körper zum **Schwitzen** zu bringen, ist seit Langem bewährt und sinnvoll, weil dadurch eine **Steigerung der Abwehrkräfte** erfolgt und durch das Schwitzen indirekt und auf physiologische Weise die Temperatur gesenkt wird. Häufig genügt allein diese Maßnahme, um eine Erkältung im Anfangsstadium zum Abklingen zu bringen, und **heiße Erkältungstees** werden von wärmebedürftigen Erkrankten ohnehin gern getrunken. **Fußbäder** (s. Kap. 10, S. 64) unterstützen unabhängig vom Zusatz die periphere Durchblutung und dadurch auch reflektorisch die Atemfunktion; sie sollten gleich zu Beginn der Erkältung eingesetzt werden. Das kann durch ein **ansteigendes Fußbad** geschehen, das sich schon beim ersten Frösteln empfiehlt: Mit 33 °C beginnen und innerhalb von 20 Min. bis zur höchstertäglichen Temperatur aufheizen (d. h. einfach ständig – behutsam! – heißes Wasser zugeben); evtl. gibt man 1 Handvoll Salz dazu. Anschließend warme Wollsocken anziehen und unbedingt nachruhen. **Senfmehlfußbäder** können durch ihre spezifisch durchblutungsfördernden Eigenschaften den Ausbruch von Erkältungen verhindern helfen (3 EL

Senfmehl mit 21 37 °C warmem Wasser vermengen und 15 Min. die Füße darin baden; anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen und nachruhen). Bei stabilem Kreislauf empfiehlt sich ein **Überwärmungsbad** für den ganzen Körper, unterstützt durch schweißtreibende Tees und – ganz wichtig! – anschließende Bettruhe in einem vorgewärmten Bett. Der gleichzeitig gereichte heiße Tee befeuchtet zusätzlich die Schleimhäute der oberen Atemwege und lässt die Erkältung „ausschwitzen". Ebenso sind **Inhalationen** mit ätherischen Ölen hilfreich, sie können das Schwitzen unterstützen.

Fieber

„Gebt mir die Möglichkeit, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit" – dieser Ausspruch des griechischen Arztes Parmenides (ca. 540–480 v. Chr.) macht deutlich, dass Fieber aus naturheilkundlicher Sicht grundsätzlich ein positives Geschehen ist. Es wird heutzutage nicht mehr als krankhaftes Symptom bekämpft und sollte (zuerst einmal) nicht unterdrückt werden, weil bei erhöhter Temperatur die meisten Viren vermehrungsunfähig werden. Fieber ist ein komplexes und sinnvolles Reaktionsmuster des Organismus auf Krankheitsauslöser und bildet spezifische Abwehrstoffe. Die **Abwehrzellen** des Immunsystems wandern zum Ort des Geschehens und versuchen, die Ausbreitung der Krankheitserreger zu begrenzen. Signalstoffe aus Abwehrzellen und Zellwandbruchstücke abgestorbener Erreger erreichen als Pyrogene (fieberauslösende Botenstoffe) via Blut das Zwischenhirn (Hypothalamus), beeinflussen dort das Temperaturregulationszentrum und verursachen eine **Temperaturerhöhung** durch gesteigerte Stoffwechselaktivität, verstärkte Muskelaktivität (Frösteln, Schüttelfrost) und eine vermehrte Wärmeabgabe. Dabei werden die Schweißdrüsen zu vermehrter Produktion angeregt, um durch Verdunstungskühle die Körpertemperatur wieder zu senken. Bei Temperaturen um 38 ° und 39 °C ist das Immunsystem optimal aktiviert, um das Wachstum von Krankheitserregern zu hemmen. Deshalb das Fieber nicht unterdrücken, sondern den eigenen „inneren Heiler" aktivieren. Dazu sind Zeit und Ruhe nötig, und zwar Bettruhe für den „Heilschlaf" und genügend warme Flüssigkeit mit dünnen, schweißtreibenden, beruhigenden Tees.

Erst wenn das Fieber höher steigt, mit **Wadenwickeln** (nur bei warmem Körper und Extremitäten!) und fiebersenkenden Heilpflanzenteemischungen beginnen. Wadenwickel (s. Kap. 9, S. 57) werden mit warmem Wasser bzw. mit warmem **Pfefferminz**- oder **Zitronen**tee zubereitet und sollen die Körpertemperatur um nicht mehr als max. 1 °C senken, sonst wird der Kreislauf zu sehr belastet. Bei kleinen Kindern hat sich oft auch ein **Einlauf** (z. B. mit Kamillentee) zur Fiebersenkung bewährt, oder kurzfristiges Baden und Planschen im Badewasser (oder auch nur mit den Beinchen im Waschbecken planschen), das 1 °C unter der Körpertemperatur ist. Lindernd und ausgesprochen angenehm wirken **Waschungen** (s. Kap. 10, S. 64) mit **Pfefferminz**- oder **Salbei**tee: Soll zusätzlich der Kreislauf unterstützt werden, ist eine anregende Waschrichtung zu wählen (von den Extremitäten zum Zentrum). Die entgegengesetzte Waschrichtung: vom Zentrum zu den Extremitäten, wirkt beruhigend.

Die im Zusammenhang mit Fieber und Infekten auftretende Appetitlosigkeit kann durch eine **„Fieberdiät"** unterstützt werden: So wenig essen wie möglich, so viel wie nötig. Günstig sind eine obst- und gemüsebetonte Kost und der Verzicht auf tierisches Eiweiß.

Bei starkem Schwitzen kommt es zum Verlust von Salz und Mineralien. Je nach körperlicher Verfassung kann dies zu Kreislaufproblemen bis hin zum Kreislaufkollaps führen. Durch die Gabe von dünnen Gemüsebrühen kann dem rechtzeitig vorgebeugt werden.

23.1.1 Schweißtreibende Heilpflanzen: Diaphoretika

Schon bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung sollte eine schweißtreibende Teemischung mit Holunder- und Lindenblüten eingesetzt werden. Das kann den Ausbruch der Erkältung lindern oder stoppen. Die Erregbarkeit der Schweißdrüsen durch Wärmereize wird durch Diaphoretika gesteigert, was zu einer erhöhten Aktivität des Stoffwechsels und des Immunsystems führt. Über den Schweiß kann vermehrt entgiftet werden, und es kommt zu einer indirekten Fiebersenkung. Für eine **Schwitzkur** sollte der **Tee möglichst heiß** getrunken werden. Zur Verstärkung ist ein heißes Bad empfehlenswert, jedoch nur bei stabilem Kreislauf und wenn kein Fieber besteht, ansonsten heiße Fußbäder bevorzugen! Anschließend in warme Decken hüllen und hinlegen.

Zu einer **schweißtreibenden Teemischung** gehören auch **Bitterpflanzen** (**Engelwurz, Enzian, Fieberklee, Ingwer**) und sekretlösende **Saponinpflanzen** (**Birke, Stiefmütterchen, Schlüsselblume**).

Nur wenn Fieber und Schmerzen dazukommen, der Teemischung fiebersenkende Pflanzen wie Mädesüßkraut oder Weidenrinde beigeben.

Holunder, Schwarzer

Sambucus nigra

Sambuci flos (M)

„Holunthar“, der „Baum mit den hohlen Zweigen“ war in alten Zeiten den Menschen heilig, er galt als Lebens- und Sippenbaum und als „Sitz des guten Hausgeistes“, der holden Göttin Holda bzw. Frau Holle (von „hold, huld: heilen“) geweiht. *„Vor dem Holunder zieh den Hut herunter!“* – in dieser Redensart fand die Wertschätzung des hochverehrten Strauches ihren Ausdruck. Holunder zählt zur Familie der Geißblattgewächse (Caprifoliaceae) und galt in der Antike als Universalmedizin; man verwendete Wurzeln, Blätter, Rinde und Beeren. Heute schätzt man vor allem die schweißtreibende und fiebersenkende Kraft seiner Blüten bei Erkältungskrankheiten.

Inhaltsstoffe: Bis zu 3,5 % Flavonoide (Rutin, Isoquercitrin, Hyperosid), bis 0,2 % ätherisches Öl, Chlorogensäure, Kaffeesäureester, Gerbstoffe, Phytosterine und Schleim.

Wirkungen: Schweißtreibend (beeinflusst das Wärmeregulationszentrum im Gehirn), entzündungshemmend, erhöht die Widerstandskraft gegen Infekte, verbessert die Bronchialsekretion. Bei trockenem Husten tragen die Blüten zur Vermehrung des Bronchialschleims bei, bei verschleimtem Husten und bei Nebenhöhlenentzündung lösen sie das „verhockte“ Sekret. In der Volksmedizin setzt man die stoffwechselfördernden, schwach harntreibenden Holunderblüten therapiebegleitend bei rheumatischen Erkrankungen ein.

Indikationen: Schweißtreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und zur unspezifischen Resistenzsteigerung, zur Chronifizierung neigende Atemwegsentzündungen, fieberhafte grippale Infekte ohne Schweiß, chronische Sinusitis, Raucherhusten.

Kommission E: *Erkältungskrankheiten.*

Darreichungsformen: Tee (gleich zu Beginn einer Erkältung!), **Schwitzkur** (½ l Tee und gleichzeitig ein Holunderblütenbad oder -**fußbad**, am Nachmittag / Abend besonders wirksam, anschließend Bettruhe). Auch eine **Holunderblütenlimonade** (21 Dolden und 3 Zitronen in Scheiben mit 7 l kochendem Wasser überbrühen, 24 Std. ziehen lassen, mit 1 kg Zucker / Honig zusammen nochmals 24 Std. ziehen lassen, erhitzen und heiß in Flaschen abfüllen) hat sich zur Therapie bewährt, genauso der mit heißem Wasser oder Holunderblütentee verdünnte Beerensaft als **„Fiebertee“**.

Holunderbeeren mit ihrem hohen Flavonoidgehalt (Rutosid, Isoquercetin, Hyperosid) wirken entzündungshemmend und erhöhen mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt die Widerstandskraft gegen Infekte, Allergien und krebserregende Stoffe. Sie werden in Erkältungszeiten gern heiß als **„Fiebersaft“** gereicht.

Tagesdosis: 10 – 15 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Ceres Sambucus nigra ⌀ (Alcea), Sinupret (mit Enzian, Schlüsselblume, Sauerampfer, Eisenkraut), Kneipp Erkältungs-Tee (mit Linde, Thymian), Otovowen (hom. Präparat mit u. a. Sambucus Urtinktur), Sinupret Tr. / Drg. (mit Enzian, Ampfer, Eisenkraut, Schlüsselblume).

Teezubereitung: 1 TL Droge (2 – 3 g) mit 150 ml Wasser überbrühen und 7 Min. bedeckt ziehen lassen. Mehrmals tägl. möglichst heiß 1 – 2 Tassen trinken, besonders in der zweiten Tageshälfte – die anschließende Bettruhe leitet den Heilschlaf ein.

Ingwer

Zingiber officinalis

Zingiberis rhizoma (M)

(s. Kap. 21, S. 173) Ingwer aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) gehört zu den Amara acria. Neben seinen bekannt verdauungsfördernden Eigenschaften gilt er in der Erfahrungsheilkunde als bewährtes Mittel bei Erkältungskrankheiten. Er wirkt keimwidrig und tonisierend, schweißtreibend und fiebersenkend, wärmt den Körper, regt die körpereigene Immunabwehr an und beugt Erkältungen vor. Ingwer hat sich bewährt bei Erkältungskrankheiten und Infektanfälligkeit, bei Fieber mit Schüttelfrost und Wärmebedürfnis, Frösteln, starkem Kälteempfinden, Schnupfen, Halsschmerzen, Husten mit reichlich dünnflüssigem Sekret und bei Gliederschmerzen. Außerdem regt Ingwer den Kreislauf und die Durchblutung an und fördert den Blutfluss zur Hautoberfläche; das macht kalte Füße und Hände angenehm warm.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden, Verhütung der Symptome der Reisekrankheit.*

Teezubereitung: ½ TL (1 g) frisch geriebene Ingwerwurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, nach 7 Min. abgießen. Mit Zitronensaft, wenig Zimt und Honig so heiß wie möglich trinken.

Linde

Tilia cordata und Tilia platyphyllos

Tiliae flos (M)

Unter dem duftenden Blätterbaldachin der Linde, die zu den Lindengewächsen (Tiliaceae) zählt, versammelte sich schon in alten Zeiten das Volk zu Tanz und Spiel, um Feste zu feiern, Geschichten zu erzählen und um Asyl zu gewähren. Die weiche, biegsame Rinde gab der Pflanze ihren Namen (indogermanisch „lentos, lint: biegsam, weich") und wurde als Bast verwendet, daher stammt der Begriff „basteln". Alles fanden die Menschen an der Linde mild, weich und eben „lind". Der Arzt Lonitzer sagte dazu im 16. Jh.: „Die Linde hat den Namen von der Lindigkeit."

Inhaltsstoffe: Ca. 10 % Schleim (Arabinogalaktane), ca. 1 % Flavonoide, ätherisches Öl (mit Linalool, 1,8-Cineol und dem angenehm duftenden Farnesol), Kaffeesäurederivate, Gerbstoffe, Phenylcarbonsäuren und Glykoside.

Wirkungen: Schweißtreibend, reizlindernd, auswurffördernd, schwach krampflösend, leicht beruhigend, abwehrsteigernd. Durch die angeregte Schweißsekretion mobilisiert der Organismus seine Entgiftungskräfte; das führt zu einem verkürzten Krankheitsverlauf oder bringt eine Erkältung im Anfangsstadium zum Abklingen. Übrigens: Die häufig geäußerte Aussage, man schwitze auch einfach nur mit heißem Wasser, ohne jegliche Zusätze, konnte in einer **Studie** widerlegt werden: Nach Einnahme von Lindenblütentee schwitzten die Probanden doppelt so viel wie nach Einnahme von heißem Wasser (Saller et al. 2001). Durch Lindenblüten sensibilisierte Schweißdrüsen sprechen schon auf ganz geringe Wärmereize an und bringen den Körper zum Schwitzen. Aufgrund ihres Schleimgehalts wirken Lindenblüten auch reizmildernd, vor allem bei trockenem Reizhusten.

Indikationen: Schweißtreibendes Mittel (Tee möglichst heiß trinken), fieberhafte Erkältungen, (Reiz-)Husten, **Steigerung der Abwehrkräfte**, Linderung des Hustenreizes und bei trockenem Husten.

Kommission E: *Erkältungskrankheiten und trockener Reizhusten.*

Darreichungsformen: Tee, Bad (mit anschließender Bettruhe, nur bei stabilem Kreislauf!), Fußbad.

Tagesdosis: 2 – 4 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Kneipp Erkältungs-Tee (mit Holunder, Thymian), Sidroga Lindenblüten-Tee (Filterbeutel).

Teezubereitung: 1 TL (2 g) Droge mit 1 Tasse siedendem Wasser überbrühen und abgedeckt 7. Min. ziehen lassen. Bis 5 × tägl. 1 Tasse.

23.1.2 Schweißtreibende, fiebersenkende und schmerzlindernde Heilpflanzen: Antipyretika

Mädesüß

Filipendula ulmaria

Filipendulae ulmariae flos / -herba (M)

Die Pflanze aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae) ziert feuchte Wiesen. Mit ihren cremeweißen, duftenden Blüten wurde früher der Met, der Honigwein, gesüßt – der Name hat also nichts mit „süßen Mädchen" zu tun! Dafür mit **A-spir**in: **A**us der **Spir**ea oder **Spier**staude, wie das Mädesüß früher genannt wurde, wurde erstmals Salicin isoliert und später zu **A**-cetylsalicylsäure synthetisiert. Theophrast führte den früher gebräuchlichen Namen „Spiraea" ein, von griech. „Speira: Gewinde"; das bezieht sich einerseits auf ihre wie spiralig „gewundenen" Früchte, andererseits auf ihre Verwendung zum Flechten von Girlanden – aus den zauberhaft leichten Blütenständen wurden früher Kränze gebunden, die, zur Hochzeit auf dem Haupt getragen, Glück bringen sollten.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle (mit ca. 75 % Salicylaldehyd), bis 5 % Flavonoide, Phenylglykoside, Gerbstoffe, Schleim.

Wirkungen: Entzündungshemmend, fiebersenkend und schmerzlindernd. Mädesüßblüten enthalten mehr Salicylaldehyd als Mädesüßkraut und haben eine stärkere Wirkung. Aufgrund seiner Salicylate wird Mädesüßtee bevorzugt in Verbindung mit Holunder- und Lindenblüten zur unterstützenden Behandlung grippaler Infekte und Grippe eingesetzt.

Indikationen: Fieber, Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten.

***Kommission E:** Adjuvant bei Erkältungskrankheiten.*

Darreichungsformen: Tee.

Tagesdosis: 2,5 – 3,5 g Blüten, 4 – 5 g Kraut.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Salicylatüberempfindlichkeit.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL (2 – 3 g) Kraut oder ½ TL Blüten mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und 7 Min. ziehen lassen; danach abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse möglichst heiß trinken. Die Kombination mit Linden-, Holunder-, Kamillen- und Orangenblüten ist besonders empfehlenswert.

Weide

Salix alba

Salicis cortex (M)

(s. Kap. 25, S. 342 und 28, S. 536) „Salix" wird aus dem griechischen „Helix: Windung" abgeleitet, weil die biegsamen Zweige zu Flechtwerk gewunden wurden. In der Medizin erlangte die Weidenrinde Berühmtheit. Der älteste Beleg für die Anwendung der Weide als fiebersenkende, schmerzlindernde Arznei findet sich auf einer assyrisch-babylonischen Tontafel aus der Zeit um 700 v. Chr. Die Weide gehört zur Weidenfamilie (Salicaceae). Sie ist einer der ersten Frühjahrsblüher und eine wichtige Bienenweide; 1999 wurde sie zum „Baum des Jahres" gewählt.

Inhaltsstoffe: 1,5 – 11 % Salicylalkoholderivate (Salicin als Prodrug), Catechingerbstoffe, Kaffeesäure, Flavonoide.

Wirkungen: Fiebersenkend, entzündungshemmend, schmerzlindernd.

Indikationen: Fieberhafte Erkrankungen, rheumatische Beschwerden, Arthrose, Kopfschmerzen (lang anhaltende).

***Kommission E:** Fieberhafte Erkrankungen, rheumatische Beschwerden, Kopfschmerzen.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 60 – 120 mg, bzw. bei starken Schmerzen kurzfristig 120 – 240 mg Gesamtsalicin; 3 – 5 × tägl. 2 – 3 g Teedroge).

Gegenanzeigen: Salicylsäureüberempfindlichkeit (bei ca. 0,2% der Bevölkerung liegt eine Überempfindlichkeit gegenüber Salicylaten vor).

Nebenwirkungen: Mit Weidenrindenzubereitungen wird Salicin aufgenommen, dem im Gegensatz zu Acetylsalicylsäure (ASS) die Acetylgruppe fehlt. Für die irreversible Hemmung der Thromboxan-B2-Synthese ist die Acetylgruppe verantwortlich, wie sie eben in der ASS vorliegt. Daher können Weidenrindenextrakte nicht zur Agglutinationshemmung der Blutplättchen eingesetzt werden, da sie keine die Blutgerinnung inhibierenden Eigenschaften besitzen, d. h. andererseits aber auch, dass Weidenrinde **nicht zur Infarktprophylaxe** verwendet werden kann. Sie lösen auch nicht die von der ASS bekannten und gefürchteten Nebenwirkungen wie Mikroblutungen im Magen-Darm-Trakt aus. Möglicherweise kann es aber bei langfristiger Einnahme von tägl. 240 mg Salicin zu einer Verlängerung der Plättchenaggregation kommen.

Präparate: Assalix Drg., Salix Bürger Lsg.

Teezubereitung: 1 TL (1,5 g) fein geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und nach 10 Min. abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse heiß trinken.

23.1.3 Resistenzsteigerung bei Infektanfälligkeit

Von „Infektanfälligkeit" spricht man bei mehr als 6 Erkältungen im Jahr. Ein gesundes und gestärktes Immunsystem hilft, Krankheitserreger und damit auch eine Erkältung besser zu bekämpfen, Krankheitssymptome und akute Krankheitsverläufe zu mildern, deren Dauer zu verkürzen und die Häufigkeit insgesamt zu reduzieren. Alle Maßnahmen, wie eine gesunde, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, möglichst stressfreier Tagesablauf, regelmäßige Bewegung und Sport, regelmäßige Abhärtung z. B. durch Saunieren, sind Vorbeugemaßnahmen. Ob tatsächlich eine Erkrankung auftritt, hängt von der Menge und Virulenz der Erreger und vom Zustand des Immunsystems der betroffenen Person ab. Faktoren, die die Funktion des menschlichen Immunsystems schwächen (chronische Erkrankungen, Nikotin- und Alkoholmissbrauch, ungesunde Ernährung, Umweltgifte, andauernder Stress, zu wenig Schlaf, Bewegungsmangel oder eine übermäßige Kälteeinwirkung), nehmen auf den Verlauf einer Erkältung durchaus Einfluss. Um die Infektanfälligkeit abzubauen, sollte Stress gemindert und für Entspannung gesorgt werden. Der eigentliche Beginn einer Erkrankung liegt meist vor ihrem wahrnehmbaren Ausbruch, und Stress deutet häufig auf eine gestörte Funktion des vegetativen Nervensystems (Sympathikus dominiert), das eine wesentliche Rolle in der Immunabwehr spielt. Wenn die parasympathische, vagotone Gegensteuerung beginnt und man sich so richtig krank, elend und schlapp fühlt, hat man nur noch das Bedürfnis, zur Ruhe zu kommen – und genau das braucht der Organismus, um den Heilungsprozess rasch und komplett zu durchlaufen. Laut Prof. Hänsel ist es jedoch eines der besten Immunstimulanzien, ab und zu einmal eine Erkältung zu bekommen.

Naturheilkunde

Sie entwickeln ihre Stärken im Rahmen einer noch halbwegs intakten Körperabwehr. Konstitution, Disposition und das „Terrain" müssen bei der Therapie bedacht werden. Bei sehr geschwächtem Immunsystem oder bei schwerkranken Menschen reichen diese Methoden oftmals allein nicht aus. Hier ist medizinische Abklärung notwendig.

- Zur **Mobilisierung der Abwehr** dient ein heißes **Fußbad** mit **Heublumen**badeextrakt, Salz, **Thymian**- oder **Senfmehl**fußbäder. Nicht umsonst heißt ein alter Spruch: „Kopf kalt, Füße warm macht den Mediziner arm."
- Bei immer wieder auftretenden Infektionen stärken **Kneipp-Maßnahmen** wie kalte Armbäder, kalter Gesichtsguss oder morgendliche kalte Waschungen. Sie bewirken als wohldosierte Kältereize eine Tonisierung der peripheren Gefäße und damit u. a. eine verbesserte Durchblutung und Abwehrfähigkeit der Schleimhäute.
- Auch Sauna, Taulaufen oder ein Aufenthalt am Meer stärken die körpereigene Abwehrkraft. Wenn der Kreislauf stabil ist, kann **„Heilschwitzen"** die Abwehr ankurbeln. Nach einem heißen Bad warm ins Bett packen (zuvor trockene Wäsche und Handtuch bereitlegen) und einen durchwärmenden Tee (Holunder, Lindenblüten,

Ingwer) trinken. Nach einiger Zeit kommt es dann zum intensiven Schwitzen. Darauf achten, dass Auskühlen vermieden und evtl. rechtzeitig die Nacht- und Bettwäsche gewechselt wird.

- Zur **Resistenzsteigerung** sind Vitamingaben wichtig. **Vitamin C** stimuliert die Immunabwehr und unterstützt die Entgiftung körperfremder Stoffe wie Stoffwechselprodukte von Bakterien oder Pilzen. Aus natürlichen Quellen stammend ist es ungleich wirksamer als synthetische L-Ascorbinsäure, die nur ein Teil des Vitamin-C-Komplexes ist! Vitamin C ist reichlich enthalten in **Hagebutten** (400 – 3000 mg / 100 g), **Sanddorn** (200 – 2000 mg / 100 g), **Acerolakirschen** (1500 mg / 100 g) und **Schwarzen Johannisbeeren** (200 mg / 100 g). Überraschend hoch, vor allem im Vergleich zu Kulturgemüse, ist der Vitamin-C-Gehalt in Wildkräutern: in je 100 g sind enthalten: Großer Wiesenknopf 360 mg, Brennnesseln 333 mg, Bärenklau 291 mg, Giersch 201 mg, Paprika 140 mg, Fenchel 93 mg, Kiwi 71 mg, Erdbeere 65 mg, Kopfsalat 13 mg, Endivie / Chicoree 10 mg (s. Kap. 31, S. 637).
- Das schleimhautschützende **Vitamin A** ist wichtig für eine intakte Schleimhaut.

Eine **Hühnersuppe** mit Suppengemüse, **Zwiebeln, Sellerie, Lauch** und **Koriander** soll die körpereigene Abwehr auf wohlschmeckende Weise unterstützen. Weil die hervorragende Wirkung schon im 12. Jahrhundert von dem jüdischen Gelehrten Moshe ben Maimon beschrieben wurde, bezeichnete man sie scherzhaft als „Jewish Penicillin“. Rennard et al. untersuchten im Jahr 2000 die Wirkung von Hühnersuppe an Zellkulturen und konnten aufzeigen, dass die Sulfinate der Lauchgewächse das Wachstum von Bakterien ebenso hemmen wie die Hydroxyzimtsäuren und Gerbsäuren von **Karotten** und **Zwiebeln**. Auch erhöht der schluckweise Verzehr von heißer Hühnerbrühe den Abfluss der Nasensekrete deutlich. Das unterstützt die Ausscheidung von Viren und verkürzt dadurch die Krankheitsdauer, und die heiße Suppe erzeugt eine geringe Temperaturerhöhung. Dadurch wird das Temperaturoptimum der Viren von 34 – 35 °C überschritten und die Wachstumsrate der Viren gebremst – wofür man Studien so braucht!

23.1.4 Heilpflanzen zur Resistenzsteigerung

Pflanzliche Immunstimulanzien sind heute ein anerkanntes therapeutisches Konzept, mit dem die Reaktionsbereitschaft des Immunsystems gesteigert wird, damit es rasch und intensiv auf einen Befall durch Mikroorganismen reagieren kann. Sie dienen sowohl prophylaktisch der Verhütung einer Erkrankung, können aber auch therapeutisch zu Beginn von Erkrankungen eingesetzt werden, um deren Verlauf abzuschwächen oder zu verkürzen.

Pflanzliche Immunstimulanzien werden auch als **Immunmodulatoren** bezeichnet. Immunmodulatoren beeinflussen das Immunsystem durch pharmazeutisch wirksame Stoffe, wobei sie die Immunreaktion dämpfen können (Immunsuppression), z. B. zur Vermeidung einer Abstoßungsreaktion nach einer Transplantation, oder sie können die natürliche Immunreaktion steigern (Immunstimulation), etwa bei schweren Viruserkrankungen. Bestimmte Heilpflanzen wie der Rote Sonnenhut gelten als immunmodulierend. Bei falscher Anwendung, z. B. als mehrmonatige Dauerprophylaxe, können sie allerdings die Immunreaktion hemmen. Bei Erkrankungen, die mit einer vermehrten Aktivität des Immunsystems einhergehen, wie z. B. Allergien, können allergische Reaktionen zunehmen.



Vorsicht

Abwehrstärkende Heilpflanzen dürfen nicht bei Erkrankungen eingesetzt werden, bei denen das Immunsystem betroffen ist; dazu gehören beispielsweise: HIV-Infektionen, Tuberkulose, progrediente Systemerkrankungen wie Leukämie und Multiple Sklerose sowie Autoimmunerkrankungen. Zuvor unterdrückte Immunreaktionen können bei einer Anwendung von Immunstimulanzien im Extremfall zu einer Verschlechterung chronisch-entzündlicher Krankheitsprozesse führen. In diesem Fall bewirkt eine Steigerung der Immunreaktion die Bekämpfung körpereigener Zellen (Autoimmunreaktion), wobei es zu schweren Entzündungsreaktionen und zur Schädigung körpereigenen Gewebes kommen kann.

Phytotherapie

- Zur **Behandlung akuter banaler Infekte** wirken Immunmodulatoren, zu Beginn und kurzfristig eingesetzt, am effektivsten. Hierzu gibt es, v.a. zur Echinacea purpurea, inzwischen zahlreiche Untersuchungen, die dies bestätigen. Empfohlen wird bei den ersten Krankheitszeichen eine einmalige hohe Einstiegsdosis, z.B. für Erwachsene 50–80 Tr. Die hohe Dosierung sollte über 2–3 Tage mit mind. 3× tägl. 50 Tr. beibehalten werden, dann die Therapie einige Tage mit 3× tägl. 30 Tr. fortführen. Günstig ist es außerdem, die Lsg. lange im Mund zu behalten bzw. direkt auf die Zunge zu tropfen – hier wird das Immunsystem des Rachenraums (Waldeyer-Rachenring) direkt angeregt. Von diesem Therapieschema gibt es diverse Abwandlungen (s. unter Echinacea purpurea).
- In der **Prophylaxe** erfolgt ein anderes Therapieschema, hier muss eine **Intervalltherapie** durchgeführt werden: bis zu 6 Tage lang 3× tägl. 25–30 Tr. einnehmen, dann ebenso lange pausieren. Diesen Turnus bis zu einem Zeitraum von 6–8 Wochen wiederholen. Auch hierzu gibt es verschiedene wirksame Modelle (s. unter E. purpurea).

Roter Sonnenhut, Purpursonnenhut

Echinacea purpurea

E. purpureae herba (M)

Der Sonnenhut aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae), dessen Blüte einem vor Sonne schützenden Hut mit breiter Krempe ähnelt, stammt aus dem „Wilden Westen". Von den Indianern Nordamerikas haben wir das Wissen um seine besondere Heilwirkung. Der Beiname „Igelkopf" (von griech. „echinos: Igel") sagt viel aus: Wie ein stachelbewehrter Igel präsentiert sich die Blüte zur Vollblütezeit, wenn sich der Blütenboden von seiner zuerst flachen Form zum „abwehrbereiten Igelkopf" aufrichtet, wie mit „Stacheln" besetzt aussieht und Abwehr signalisiert – und wehrhaft ist Sonnenhut in der Tat: Er steigert die körpereigenen Abwehrkräfte auf natürliche Weise. **Geerntet** wird das blühende Kraut von E. purpurea zur Vollblüte (Abwehr!), die Wurzel von E. pallida ab dem dritten Jahr im Frühjahr oder Herbst. Die Wirkstoffe des Sonnenhuts werden **beim Trocknen unwirksam**, deshalb wird Echinacea direkt frisch verarbeitet (zu Presssaft, Tinktur oder Salbe) und steht nicht als Tee zur Verfügung – es sei denn ganz frisch aus dem eigenen Garten. Echinaceablütenblätter, die man derzeit gehäuft in Teemischungen findet, wirken nicht abwehrstärkend!

Inhaltsstoffe: 1,2–3,1 % Cichoriensäure, Polysaccharide (Arabinogalaktane), Polyacytylene, Alkamide, Flavonoide, ätherisches Öl.

Wirkungen, Innerliche Anwendung: Steigerung der Leukozytenzahl, Aktivierung der Phagozytoseleistung der Granulozyten, fiebererzeugend, antiinfektiös, antiviral und antiphlogistisch. Steigert vor allem die unspezifische (allgemeine) Abwehr. Die Cichoriensäure, die hauptsächlich in den Blüten gespeichert ist, ist an der antiviralen Wirkung beteiligt, deshalb wird Echinacea purpurea zur Blütezeit geerntet. Die Polysaccharide, die strukturell Ähnlichkeit besitzen mit den Zellwandbestandteilen von Bakterien und Viren, lagern sich an den Rezeptoren der Makrophagenoberfläche an. Das Immunsystem, das Erreger und Polysaccharide gleichermaßen als Antigen erkennt, aktiviert die Makrophagen zu gesteigerter Phagozytoseleistung (Fressleistung). Dabei werden freie Radikale aus den Lysosomen (Zellorganellen, die innerhalb einer Zelle Substanzen abbauen) freigesetzt, die Viren, Bakterien und Pilze attackieren. Für die entzündungshemmende Wirksamkeit kommen die Polysaccharide und Alkylamide in Betracht. Echinacea aktiviert die Immunzellen in den Tonsillen und in den Peyer-Plaques, dem Immunsystem im Darm. Die so stimulierten Zellen gelangen in die Lymphe und den Blutkreislauf und bekämpfen dort systematisch die Infektionserreger. Echinacea steigert die körpereigene Interferonproduktion, verhindert das Eindringen der Viren in die Zellen und blockiert deren Vermehrung. Dadurch wird die Zelle vor einer Virusinfektion geschützt, ohne dass die Inhaltsstoffe auf direktem Wege viruzid wirken. **Äußerliche Anwendung:** wundheilungsfördernd, entzündungshemmend.

Indikationen: Unterstützende Behandlung chronisch-rezidivierender Harn- und Atemwegsinfekte: Erkältungskrankheiten, Schnupfen, Nasennebenhöhlenerkran-

kungen, Halsentzündungen, Infektanfälligkeit und als Begleitmittel zur Antibiotikatherapie (viele Antibiotika weisen immunsuppressive (immunbremsende) Eigenschaften auf, zur Infektionsheilung ist jedoch ein intaktes Abwehrsystem Voraussetzung).

Echinacea kann den Ausbruch oder das Vollbild der Erkältung verhindern und lässt schneller gesunden. Infektionen werden problemloser überwunden, Rezidive seltener und die Infektanfälligkeit verringert. Hochleistungssport (dieser unterdrückt vorübergehend die Immunabwehr!). **Äußerliche Anwendung:** s. Kap. 26, S. 378.

Kommission E: *Innere Anwendung: Unterstützende Behandlung rezidivierender Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege. Äußere Anwendung: schlecht heilende, oberflächliche Wunden.*

Darreichungsformen: Fertigpräparate, Frischpflanzenpresssaft. Da die Aktivierung des Immunsystems bereits über die Schleimhaut des Mund- und Rachenraums beginnt, sollte man bei der Einnahme die Tr. erst eine Weile im Mund behalten.

Tagesdosis: 6 – 9 ml Presssaft. Die parenterale Verabreichung (i. v.) gilt als obsolet.

Nebenwirkungen: Bei parenteraler Anwendung (obsolet) dosisabhängig allergische Reaktionen.

Gegenanzeigen: Progrediente Systemerkrankungen: Tuberkulose, Leukosen, Kollagenosen, multiple Sklerose, AIDS-Erkrankungen, HIV-Infektion u. a. Autoimmunerkrankungen. Neigung zu Allergien, besonders gegen Korbblütler. Schwangerschaft.

Anwendungsdauer: Echinacea soll bei den ersten Anzeichen eines Infekts mit einer hohen Initialdosis eingesetzt werden, denn bei Vollausbruch einer Erkältung gilt der Erfolg einer Immunstimulierung als fraglich. Länger dauernde Gaben von Echinacea können durch die ständige Immunstimulation inhibitorisch („bremsend“) auf die Immunstimulation wirken; deshalb wird die Gesamtanwendungsdauer auf max. 6 – 8 Wochen begrenzt. Aus dem gleichen Grund soll die Anwendung in Intervallen erfolgen: Nach jüngeren Auflagen des BfArM soll die Anwendung nicht länger als 2 Wochen dauern, danach muss eine Pause von 2 Wochen folgen. Echinacea setzt aus Makrophagen freie Radikale frei, die ihrerseits Viren- und Bakterienzellen attackieren; deshalb zu Beginn hoch dosieren, um eine viruzide Wirkung zu erzielen. Zu lange eingenommen (länger als 4 – 5 Tage hintereinander), führen sie ihrerseits zu einer reduzierten Abwehrfähigkeit!

Anwendungsempfehlungen: Zur **Vorbeugung** 3 × 25 – 30 Tr. (Kinder 3 – 5 Tr.) 4 – 5 Tage lang, 3 Tage Pause, Turnus bis zu 5 Wochen wiederholen. Zum **therapeutischen Einsatz** 4 – 5 Tage 3 × tägl. 30 – 40 Tr., 5 – 6 Tage Pause. 2 – 3 × wiederholen (Prof. Wagner) oder 3 × 90 Tr. 2 – 3 Tage lang, 8 Tage Pause, bei Bedarf wiederholen (Dr. Häringer).

Präparate: Esberitox mono Tbl. + Tr., Echinacea Tr. + Tbl., Echinacin Madaus Capsetten, Lutschpastillen, Echinaforce Tinktur, florabio naturreiner Heilpflanzensaft Sonnenhut, Alcea Echinacea purpurea ∅ (2 – 3 × tägl. 2 – 8 Tr.).

Teezubereitung: Mit der Droge nicht möglich, weil die Pflanze nur in frischem Zustand wirksam ist. Mit der Frischpflanze (aus dem eigenen Garten): 2 EL frisches Kraut (vor allem Blüte, und zwar sobald der Blütenboden sich aufgewölbt hat zur „Igelform“) mit ¼ l kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen.

Blassfarbene Kegelblume

Echinacea pallida

Echinaceae pallidae radix (M)

Die „blassfarbene Schwester“ des purpurroten Sonnenhutes unterscheidet sich auffällig von der „roten“ durch ihre herabhängenden 4 – 9 cm langen Zungenblüten, die eine weiße oder blassrosa Farbe tragen. Von E. pallida wird nur die Wurzel verwendet. Im Gegensatz zu Echinacea angustifolia hinterlässt die Wurzel keinen örtlich betäubenden Effekt, da die Alkamide fehlen.

Inhaltsstoffe: Polysaccharide, Kaffeesäurederivate, Ketoalkene u. a.

Wirkungen: Steigert die unspezifische Abwehr und die Phagozytose, immunmodulierend, antiviral.

Indikationen: Grippale Infekte.

Kommission E: *Zur unterstützenden Therapie grippeartiger Infekte.*

Darreichungsformen: Fertigpräparate.

Tagesdosis: Entsprechend 900 mg Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: s. Echinacea purpurea.

Anwendungsdauer: Als Intervalltherapie (s. Echinacea purpurea).

Präparate: Pascotox monoTr., Echinacea-ratiopharm, Esberitox N Lsg. + Tbl. (Lebensbaumspitzen, Echinacea-purpurea-, Echinacea-pallida-Wurzel, Wurzel des wilden Indigo).

Teezubereitung: Nur mit Frischpflanze (s. o.). In diesem Fall wird die Wurzel verwendet.

Wasserhanf, Wasserdost

Eupatorium perfoliatum

Eupatorii perfoliati herba



Wasserdost gehört zu den Korbblütlern (Asteraceae) und wird von Naturheilkundlern schon lange als „heimische Echinacea“ eingestuft. Eupator, der König von Pontus, soll als Erster seine medizinische Wirksamkeit erkannt haben. Die Pflanze liebt, der Name sagt es schon, das Wasser, und sie ist mit ihrem bis 1,50 m hohem Wuchs und reichhaltigen zartrosa („dostfarbenen“) Blütenständen schon von Weitem am Rande feuchter Stellen sichtbar. Nordamerikanische Indianer nutzen die Pflanze seit Langem bei Erkältungen, Fieber und rheumatischen Beschwerden; sie schätzen ihre schweißtreibenden und fiebersenkenden Wirkungen. Die Verwendung der bei uns wachsende Art E. cannabinum (die Blätter sind wirklich hanfähnlich) gilt als obsolet aufgrund ihres Gehaltes an lebertoxischen Pyrrolizidinalkaloiden (P.A.). Die nordamerikanische Art E. perfoliatum ist im Gegensatz zum bei uns heimischen Wasserhanf [E. cannabinum] P.A.-frei! Eupatorium wird hauptsächlich in der **Homöopathie** verwendet, und zwar in einem Komplexpräparat, wobei allerdings Wasserdost und Echinacea in der Urtinktur enthalten sind und von daher phytochemisch zur Phytotherapie zählen.

Nachdem der Wasserdost lange Zeit ein Schattendasein führte, wurden in letzter Zeit gleich mehrere wissenschaftliche **Studien** mit fast 2000 Patienten durchgeführt (u. a. auch eine Studie an 300 Kindern zwischen 6 Monaten und 12 Jahren). Sie konnten zeigen, dass sich mit Wasserdost die Dauer eines grippalen Infektes um bis zu 50 % reduzieren lässt, weil Wasserdost die Anzahl und Aktivität der Makrophagen deutlich erhöht und dadurch Erkältungsviren effektiv unschädlich macht, also indirekt antiviral wirkt.

Inhaltsstoffe: Bitter- und Gerbstoffe, ätherische Öle, Saponine und Flavonoide (Rutin, Eupatorin) und Polysacharide (Heteroxylane), die für die immunstimulierende Eigenschaft verantwortlich sein dürften.

Wirkungen: Schweißtreibend, entzündungshemmend, stimuliert die körpereigenen Abwehrkräfte, steigert die Phagozytoseleistung der Granulozyten und ist gleichzeitig ein kräftiges Amarum. Der hohe Gehalt an Xylanen fördert die Bekämpfung der Krankheitserreger durch das Immunsystem, daher wird der Wasserdost zu Recht als „pflanzliches Antiinfektivum“ bezeichnet. Im Idealfall kommt die Krankheit gar nicht erst zum Ausbruch.

Indikationen: Fieberhafte und grippale Infekte, Katarrhe und Entzündungen im Nasen- und Rachenraum; zur Vorbeugung bei erhöhter Ansteckungsgefahr.

Kommission E: *Keine Monographie erstellt.*

Darreichungsformen: Fertigpräparate.

Tagesdosis: Angaben liegen nur für Fertigpräparate vor.

Nebenwirkungen: In Einzelfällen Überempfindlichkeitsreaktionen gegen Korbblütler.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Korbblütler. Aus grundsätzlichen Erwägungen nicht anwenden bei fortschreitenden Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Leukosen, Kollagenosen und multipler Sklerose, HIV-Infektion u. a. Autoimmunerkrankungen.

Anwendungsdauer: Die Einnahme soll 4 Wochen nicht überschreiten. Da die Wirkstoffe besonders gut von der Mundschleimhaut aufgenommen werden, die Lsg. wie bei Echinacea einige Zeit im Mund behalten.

Präparate: Contramutan (mit Echinacea angustifolia ⌀ 4,5 g, Eupatorium perfoliatum ⌀ 4,5 mg, Aconitum D4 9,0 mg, Belladonna D4 9,0 mg), Infludo, Resistan Mono, Toxi-loges Tr.

Teezubereitung: Nur mit Frischpflanze (s. o.).

Resistenzfördernde Tinktur für die Hausapotheke (Girsch): Zu gleichen Teilen Roten Sonnenhut (Blüte), Kapuzinerkresse und Wasserdost (blühendes Kraut). Frische Pflanzenteile klein schneiden, locker in ein helles Schraubglas füllen und mit 45 %-igem Alkohol übergießen. Am Fensterbrett stehen lassen, regelmäßig schütteln und nach 2 – 3 Wochen in ein dunkles Tropffläschchen abfüllen. 3 × tägl. 15 – 20 Tr. intermittierend einnehmen: 3 Tage Einnahme, 3 Tage Pause, diesen Zyklus 3 × hintereinander durchführen.

Resistenzsteigernd wirkende, Vitamin-C-haltige Heilpflanzen

Vitamin C stärkt die körpereigene Abwehr, unterstützt das Immunsystem und beugt Infektionen vor. Außerdem ist es einer der wichtigen Radikalenfänger, fördert die Zellatmung und bietet eine antioxidative Zellschutzwirkung. Bei Fieber und Erkältungskrankheiten ist der Vitamin-C-Bedarf deutlich erhöht. Vitamin C ist in Früchten und (Wild-)Gemüsen enthalten; in besonders großer Menge in Acerolakirschen mit 1500 mg / 100 g Frucht.

Hundsrose, Hagebutte

Rosa canina

Cynosbati fructus cum semine

Die wertvollen „Heckenfässchen“ (von „Hag: Hecke“ und „Butte: Fässchen“) sind die Früchte der Heckenrose, die zur Rosenfamilie (Rosaceae) gehört. Sie enthalten reichlich Vitamin C (300 – 3 000 mg / 100 g Frucht) und stärken die allgemeine Abwehrkraft. Bei Fieber ist der Bedarf an Vitamin C erhöht, deshalb sollte der Körper damit gesättigt werden; was zu viel ist, wird ausgeschieden. Das Vitamin C der Hagebuttenschalen bleibt in der Teezubereitung weitgehend erhalten, wohl aufgrund von Begleitstoffen wie Flavonoiden, die das Vitamin C wirkungsvoll vor dem Abbau schützen (2 – 5 g pro Tasse, einmal aufkochen und 30 Min. ziehen lassen, oder über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag im Einweichwasser kurz aufkochen). Die Kernchen, Cynosbati Semen, wirken mild diuretisch.

Präparate: Nicht erhältlich.

Johannisbeere, schwarze

Ribes nigrum

Ribis nigri fructus

Die schwarzbeerige Frucht aus der Familie der Stachelbeergewächse (Grossulariaceae) ist reich an Vitamin C (120 mg / 100 g), B-Vitaminen, Pektinen und Gerbstoffen. Die Früchte wenn möglich frisch einnehmen oder den ungesüßten Saft mit heißem Wasser verdünnt. Die Beeren sollen einen sog. „Antipneumoniefaktor“ besitzen (Vitamin J), der vor Lungenentzündung schützt, und werden in der Volksmedizin auch bei Keuchhusten angewendet.

Sanddorn ***Hippophae rhamnoides*** **Hippophae rhamnoides fructus**	(s. Kap. 26, S. 378) Die Früchte sind reich an Vitamin C (bis 2000 mg / 100 g) u. a. Vitaminen (A, B, B_{12}, E) und gelten als „Multivitaminkapsel vom Strauch". Studien ergaben, dass das Vitamin C im Sanddorn durch die Kombination mit seinen natürlichen Begleitstoffen wesentlich haltbarer ist als zum Beispiel synthetisch hergestelltes und in Wasser aufgelöstes Vitamin C. Sanddornelixier ist seit Langem bekannt als wohlschmeckender Trank zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft. **Präparate:** Bio Sanddorn-Elixier und Sanddorn-Ursaft Weleda.

23.1.5 Pflanzliche „Antibiotika": Phytobiotika

„Anti biotikos", gegen das, was „zum Leben gehörig" ist, richten sich Antibiotika – Segen und Fluch zugleich. Antibiotika (Stoffe aus Stoffwechselprozessen von Schimmelpilzen, Streptomyceten oder Bakterien, inzwischen meist synthetisch hergestellt) hemmen (bakteriostatisch) oder töten (bakterizid) Bakterien, indem sie wichtige lebenserhaltende Abläufe wie die Eiweißsynthese der Bakterien unterbrechen oder die Zellwand von Kleinorganismen zerstören – ein Segen. Doch weil Antibiotika vielfach (90 %) zu häufig, falsch und gleich als Breitbandantibiotika eingesetzt wurden, haben die Bakterien sich zu wehren gelernt (durch Mutationen) und Resistenzen gebildet, Allergien ausgelöst oder die Darmflora nachhaltig gestört; häufig kommt es zu Rezidiven oder Folgeerkrankungen. Gleichermaßen überfluten die abgestorbenen Mikroorganismen den menschlichen Organismus mit den giftigen Zerfallsprodukten der Bakterien und belasten den Stoffwechsel. Deshalb gehört in der Naturheilkunde zu jeder Antibiotikatherapie sinnvollerweise eine grundlegende Entgiftungs- und Ausscheidungskur (s. Kap. 29.1, S. 585) bzw. eine Sanierung der Darmflora.

Pflanzliche Vielstoffgemische gelten gegen über Monosubstanzen durchaus als evolutionärer Vorteil. Sie schützen sich durch Sekundärstoffe gegen diverse Feinde (Bakterien, Viren, Pilze, Pflanzenfresser) durch eine Palette von Wirkstoffen (Senföle, Allicin, Iridoide, Terpene oder Polyphenole), die Proteine auf unterschiedliche Weise und unselektiv in ihren Aktivitäten stören. Zwar ist diese Aktivität meist schwächer als die von Antibiotika, aber sie wirken auch gegen antibiotikaresistente Keime, und das wird zukünftig immer wichtiger. In neuerer Zeit wird ein sparsamer und kompetenterer Umgang mit Antibiotika gepflegt und nach Alternativen aus dem Pflanzenreich gesucht. Pflanzen, die sich ständig mit Mikroben auseinandersetzen müssen, haben ihre eigene Strategie und hocheffiziente, antibiotisch wirkende Inhaltsstoffe entwickelt, die für uns nutzbar sind. Dazu gehören:

- ätherische Öle (**Thymian**)
- Allicin (**Knoblauch**)
- Arbutin (**Bärentraube**)
- Aucubin (**Spitzwegerich**)
- Benzylsenföle (**Kapuzinerkresse**)
- Flechtensäuren (**Isländisch Moos**)
- Gerbstoffe (**Blutwurz**)
- Hyperforin (**Johanniskraut**)
- Naphtochinone (**Sonnentau**)
- Saponine (**Efeu**) u. v. a.

Solche „Phytobiotika" behindern Mikroorganismen im Wachstum (**Antibiose**) und haben weder Resistenzen zur Folge noch schädigen sie die natürliche Keimbesiedelung der (Darm-)Schleimhäute; sie sind „nebenwirkungsfrei", schon allein zum Schutz des Fortbestands der Pflanze!

Über Phytobiotika kann man schon im **Altertum** fündig werden: Im Orient griff man auf die intensiv antibakteriellen Eigenschaften der **Lauchgemüse** zurück, im Mittelalter wurde mit **Wacholder, Thymian, Engelwurz** und **Lavendel** geräuchert (*„bereits Dämpfe ätherischer Öle wirken keimhemmend":* Hänsel), oder bei Kräuterpfarrer Künzle: *„Wenn Typhus, Cholera oder andere Epidemien umgehen, genießt man tägl. Knoblauch."* Auch heute noch sind Lauch- und **Senfölpflanzen** besonders zu erwähnen: **Brunnenkresse, Kapuzinerkresse** und **Meerrettich** mit ihren stark antibakteriell wirkenden Senfölglykosiden. Die darin enthaltenen Schwefelverbindungen werden über die Atemwege und durch den Harntrakt aus dem Körper ausgeschieden und entfalten über Stunden hinweg antibakterielle Eigenschaften; sie können u. a. die Gefahr einer Superinfektion mindern. Dazu genügt es z. B. schon, 20 g Brunnenkresse zu verzehren. Ge-

nauso sind das „Küchenantibiotikum“ **Knoblauch** und der verwandte **Bärlauch** in seiner Keimhemmung unbestritten. Eine keimhemmende, desinfizierende Wirkung auf die Atemwege haben mehr oder weniger alle **Pflanzen mit ätherischen Ölen**, dazu gehören auch **Gewürze** wie **Anis, Gewürznelken, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer, Thymian** oder **Zimt** u.v.m. Auch Flechtensäuren von **Bartflechte, Isländisches Moos**, Lungen- und Rentierflechte wirken bakteriostatisch gegen grampositive Erreger (Lichenes Flechtenhonig Weleda).

Der Vorteil pflanzlicher „Antibiotika“

- Sie wirken gegen ein breites Spektrum an Erregern (z.B. Glukosinolate, Arbutin, Allicin).
- Sie wirken häufig gleichzeitig gegen Viren und Pilze.
- Sie wirken häufig auch abwehrstärkend.
- Sie verfügen folglich über äußerst komplexe Wirkmechanismen, die eine Resistenzbildung nahezu unmöglich erscheinen lassen.

Propolis

Propolis wird zum Teil ebenfalls als ein antibiotisch wirkendes „Phytotherapeutikum“ angesehen. Es ist das von den Bienen gesammelte Kittharz, das zur Auskleidung des Bienenstocks und zur Abdichtung der Waben verwendet wird und hauptsächlich aus den Knospenextrakten der Pappeln besteht. Propolis wird seit dem Altertum verwendet und wurde schon von Plinius und Dioskurides beschrieben. Ein äthanolischer Auszug von Propolis wurde in Beobachtungsstudien an 16000 Patienten erprobt, und folgende Wirkungen wurden bestätigt: bakterizid, antiviral und fungizid wirksam (gegen Klebsiella pneumoniae, Staphylococcus aureus, Streptococcus pneumoniae und pyogenes, Tuberkelbazillen, Candida albicans, Herpes- und Influenzaviren, Trichomonas vaginalis u.a.) bei Erkrankungen der Atemwege, der Mund- und Rachenschleimhaut, bei der Wundbehandlung; zur Stärkung des Immunsystems. Propolis Urtinktur hat von der Kommission D (Homöopathie) eine Positivmonographie erhalten.

Brunnenkresse
Nasturtium officinale
Nasturtii herba (M)

(s. Kap. 24, S. 311) In getrockneter, pulverisierter Form benutzte man früher das Kraut aus der Familie der Kreuzblütler (Brassiaceae) als Niespulver, und so hat sich Brunnenkresse schon im Mittelalter ihren Namen gemacht; von lat. „Nasi tortium: Nasendreher“. Im neblig-trüben London holten sich die Menschen diese Vitamin-C-reiche Kresse frühmorgens vom Markt und damit Gesundheit ins Haus – als kleinen Ersatz für fehlende Sonnenstunden. Brunnenkresse entfaltet ihr wertvolles Wirkungsspektrum nur in frischem Zustand!

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside und je nach Zubereitung freies Senföl. In 100g frischem Kraut ca. 80mg Ascorbinsäure (Vitamin C), außerdem die Vitamine A, D und E, Bitter- und Gerbstoffe, Spurenelemente wie Eisen, Jod, Schwefel u.a.

Wirkungen: Keimhemmend (grampositive und gramnegative Erreger), harndesinfizierend.

Indikationen: Katarrhe der Luftwege.

Kommission E: *Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Frischpflanzenpresssaft, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4–6g Droge, 20–30g frisches Kraut oder 60–150g Frischpflanzenpresssaft. Wegen des Gehalts an schleimhautreizenden Senfölglykosiden, aus denen in vivo freies Senföl entstehen kann, sollten Brunnenkressezubereitungen nicht höher dosiert und nicht länger als 6 Wochen eingenommen werden.

Nebenwirkungen: In seltenen Fällen Magen-Darm-Beschwerden.

Gegenanzeigen: Magen- und Darmulzera, entzündliche Nierenerkrankungen, Kinder unter 4 Jahren.

Präparate: Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Brunnenkresse.

Teezubereitung: (wenig üblich; besser: frisches Kraut roh unter Speisen geben): 1TL Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5Min. ziehen lassen und abgießen. 2–3× tägl. 1 Tasse trinken.

Kapland-Pelargonie („Umckaloabo“)

Pelargonium sidoides/ reniforme

Pelargonii sidoides radix

Der Engländer Charles Henry Stevens litt vor über 100 Jahren an Lungentuberkulose und reiste nach Afrika, um im dortigen Klima Linderung zu erfahren. 4 Monate lang verabreichte ihm ein Zulu-Medizinmann einen abgekochten Wurzelabsud, „Umckaloabo“ (Zulu-Bezeichnung für „schwerer Husten“) genannt, worauf er genas. Stevens vertrieb das Wurzelpulver auf dem europäischen Festland und übernahm fälschlicherweise die Bezeichnung Umckaloabo als Pflanzenname. 2005 wurde das Pelargoniumpräparat Umckaloabo vom BfArM als Arzneimittel zugelassen zur Behandlung akuter Bronchitiden.

Die traditionelle Heilpflanze aus Südafrika gehört zu den Storchenschnabel- bzw. Geraniengewächsen (Geraniaceae). Der 20–80 cm hohe, ausdauernde Kleinstrauch besitzt dunkelbraune, knollige Wurzeln, einen aufrechten, unbehaarten Stängel und herzförmige Blätter mit gezacktem Rand, deren Oberfläche mit kurz gestielten Drüsenhaaren bedeckt ist. Die doldenartigen Blütenstände sind mit meist lila-dunkelroten bis schwarzen Kronblättern bestückt, aus denen orangefarben die Pollen leuchten.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Phenolcarbonsäuren, Polyphenole, Cumarine, Flavonoide, Phytosterine, Kieselsäurederivate.

Wirkungen: Sie ergeben sich aus der Komplexwirkung ihrer unterschiedlichen Inhaltsstoffe: Antibakteriell gegenüber grampositiven und gramnegativen Bakterien, antiviral, immunmodulierend (bewirkt die Aktivierung der Makrophagen), antiphlogistisch, antioxidativ, schleimlösend (erhöht die Schlagfrequenz der Flimmerhärchen und fördert damit den Abtransport des Bronchialschleims).

Indikationen: Als natürlicher „Infektblocker“ bei akuten und chronischen Infektionen der Atemwege und des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs, vor allem bei Tonsillitis, Bronchitis und Sinusitis. Die anginatypischen Symptome wie Husten, Schnupfen, Halsschmerz und Fieber, aber auch allgemeine Beschwerden wie Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit und Müdigkeit bessern sich rasch. Durch seine gute Verträglichkeit vor allem in der Kinderheilkunde geeignet.

Darreichungsformen: Fertigpräparat.

Tagesdosis: Laut Packungsbeilage. Nach Abklingen der Beschwerden noch einige Tage weiter einnehmen, um einen Rückfall zu vermeiden.

Nebenwirkungen: Bei bestimmungsgemäßer Anwendung nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Stillzeit, erhöhte Blutungsneigung, schwere Leber- und Nierenerkrankungen (ausreichende Studien fehlen).

Präparate: Umckaloabo Wurzelauszug Tr.

Teezubereitung: Nicht üblich.

Kapuzinerkresse

Tropaeolum majus

Tropaeoli herba (M)

(s. Kap. 24, S. 311) Die Pflanze gehört zur Familie der Kapuzinerkressegewächse (Tropaeolaceae), die in großer Formenvielfalt mit über 60 Arten in Mittel- und Südamerika beheimatet sind. Ihre kreisrunden Blätter, in der Mitte am Stängel angewachsen, fungieren als Bodendecker und halten die Bodenfeuchtigkeit zurück. Ihre mikroskopisch raue Oberfläche ist bedeckt mit feinsten Noppen aus Wachskristalloiden, an denen kein Schmutz haftet: das ist der berühmte „Lotuseffekt“. Im 16. Jahrhundert brachten holländische Seefahrer diese „blutrote Blume aus Peru“ nach Europa. Hier wurde sie zuerst in Klostergärten gezogen, und daher stammt wohl ihr deutscher Name: Kresse der Kapuzinermönche, und der eigenartige Sporn ihrer gelben, roten oder orange Blüten erinnert an eine Mönchskapuze. Alle oberirdischen Teile sind essbar und schmecken pikant scharf.

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside (z. B. Glukotropaeolin), aus denen durch enzymatische Spaltung Benzylsenföl entsteht.

Wirkungen: Die Senföle werden über Nieren und Atemwege (u.a. über die Mandeln, die vereitert sind!) ausgeschieden und entfalten dort ihre Wirkung: bakteriostatisch, virustatisch, antimykotisch, hyperämisierend und immunmodulierend. Das Glukotrapaeolin wirkt gegen Mikroorganismen der Gattung Strepto- und Staphylococcus, Proteus, Salmonella und Sprosspilze. Diese hochwirksamen, leicht flüchtigen antibiotischen Substanzen sind zwar schwächer als Penicillin und Streptomycin, haben aber den Vorteil, keine Resistenz oder Allergie auszulösen. Benzylisothiocyanate werden bereits im Duodenum resorbiert und über die Niere ausgeschieden, so dass es bei der Einnahme von Kapuzinerkresse zu keiner Störung der Darmflora kommt! Benzylisothiocyanat stoppt außerdem die Tumorentwicklung. Senföle bewirken eine Inaktivierung bzw. Synthesehemmung bakterieller Toxine, und sie regulieren durch eine unspezifische Reizwirkung das mesenchymale Grundsystem im Sinne einer vegetativen Gesamtumschaltung.

Indikationen: Atem- und Harnwegsinfekte, Tonsillitis, Sinusitis, grippale Infekte. **Studien** belegen, dass Angocin Anti-Infekt N bei Atem- und Harnwegsinfekten eine den Standardantibiotika vergleichbare Wirkung besitzt, bei bedeutend geringerem Nebenwirkungspotenzial.

Kommission E: *Anstelle einer Mono-Monographie wurde lediglich eine positive Stoffcharakteristik verabschiedet, weil zum Zeitpunkt der Monographieverabschiedung kein Monopräparat, sondern nur noch Kombinationspräparate im Verkehr waren: adjuvant bei Katarrhen der Luftwege, Infekten der ableitenden Harnwege und bei leichten Muskelschmerzen.*

Darreichungsformen: Tinktur, Fertigarzneimittel, frische Pflanzenteile.

Tagesdosis: 3× 15 mg Benzylsenföl, verabreicht nach den Mahlzeiten in magensaftresistenten Weichgelatinekps. Anwendung nicht länger als 6 Wochen.

Nebenwirkungen: Bei Überdosierung können durch das freie Benzylsenföl Haut und Schleimhaut gereizt werden: Magen-Darm-Beschwerden, flüchtiges urtikarielles Exanthem. Beim Aufbringen auf die Haut kann es als Kontaktallergen wirken; bei Überdosierung Albuminurie (vermutlich durch Schädigung des Glomerulum- und Tubulussystems).

Hinweis: Nach dem Essen mit 1 Glas Wasser trinken. Während der Therapie sollte kein Alkohol getrunken werden, weil die Alkoholtoleranz durch Benzylsenföl verringert wird.

Gegenanzeigen: Magen- und Darmulzera, Nierenerkrankungen, Säuglinge, Kleinkinder.

Präparate: Angocin Anti-Infekt N (Meerrettich), Ceres Tropaeolum majus ∅ (Alcea).

Teezubereitung: Nicht üblich. Stattdessen roh zu Speisen geben oder in Essig.

Knoblauch
Allium sativum
Allii sativi bulbus (M)

(s. Kap. 20, S. 133 und 27, S. 484) Knoblauch gehört zu den Lauchgewächsen (Alliaceae) und war schon 3000 Jahre v. Chr. als Nahrungs- und Heilmittel bekannt. Allicin, die stark riechende schwefelhaltige Verbindung, die bei „Beschädigung" der Knoblauchzellen als Abbauprodukt von Alliin unter Einwirkung des Enzyms Alliinase entsteht, hemmt noch in einer Verdünnung von 1:125 000 das Wachstum verschiedener pathogener Bakterien, von Staphylokokken und Salmonellen. Man vergleicht deshalb die Wirkung von Knoblauch mit der von Penicillin; zwar ist die Wirkung schwächer, aber die Erreger bilden keine Resistenzen. 1 mg Allicin entspricht der Wirksamkeit von 10 µg (15 I.E.) Penicillin (Prof. Hildebert Wagner). Nach neueren Untersuchungen von Prof. Dr. Silcher, Institut für Pharmazeutische Biologie der Freien Universität Berlin, wirken die flüchtigen Öle des Knoblauchs selbst auf größere Distanz keimhemmend und bakterizid. Auch gegen **Grippeviren** hat sich Knoblauch als hilfreich erwiesen, und zwar soll es laut Studien Influenzaviren des Typs A und B und Parainfluenza 3 sowie das Schnupfenvirus Rhino 2 mit 99%iger Sicherheit abtöten.

Bewährtes **Hausrezept** gegen Grippe: Ein kleines Stückchen Brot mit Butter und Honig bestreichen, dick Thymian darüber streuen und ½ Knoblauchzehe darauflegen. 3× tägl. essen. Schmeckt wirklich gut!

Kommission E: *Adjuvant bei Erhöhung der Blutfettwerte, zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen.*

Meerrettich

Armoricia rusticana

Armoraciae radix (M)

(s. Kap. 24, S. 311) Meerrettich gehört zu den Kreuzblütlern (Brassicaceae) und gilt im Volksglauben als Glücksbringer: Ein Stückchen getrocknete Wurzel in der Geldbörse getragen bewirkt, dass der Geldbeutel das ganze Jahr über nicht leer wird! Die frisch geriebene Wurzel mit Honig vermengt, eignet sich als Hustensaft oder „Rachenputzer" (s. u.).

Inhaltsstoffe: Frische Wurzel: Glucosinolate mit bis zu 0,32 % Sinigrin, Glukonasturtiin. **Getrocknete Wurzel:** Nach hydrolytischer Spaltung durch Myrosinase 0,1–1,4 % flüchtiges Senföl (ca. 90 % Allylsenföl und Phenylethylensenföl), Vitamin C.

Wirkungen: Antimikrobiell (v. a. gegenüber Bacillus subtilis, Escherichia coli, Staphylococcus aureus), antiviral und fungistatisch. Steigert die unspezifische Abwehr und inaktiviert bzw. hemmt vermutlich die Synthese bakterieller Toxine. Äußerlich: hyperämisierend.

Hinweis: Die Glucosinolate sind nur im frischen Zustand wirksam, die mit der Trocknung verbundene Umwandlung in flüchtiges Senföl geht mit einer Wirkungsabschwächung einher.

Indikationen: Katarrhalische Infekte der Atem- und Harnwege; Tonsillitis, Sinusitis, grippale Infekte.

Kommission E: *Katarrhe der Luftwege (innere und äußere Anwendung). Adjuvant bei Infektionen der ableitenden Harnwege (innere Anwendung). Hyperämisierende Behandlung bei leichten Muskelschmerzen (äußere Anwendung).*

Darreichungsformen: Frische zerkleinerte Droge, Präparate.

Tagesdosis: 20 g frische Wurzel; Zubereitungen entsprechend.

Nebenwirkungen: Magen-Darm-Beschwerden.

Gegenanzeigen: Magen- und Darmulzera, Nephritiden. Kinder unter 4 Jahren.

Präparate: Angocin Anti-Infekt N (mit Kapuzinerkresse), Schoenenberger Pflanzendestillat Meerrettich.

Teezubereitung: Nicht üblich.

Hausrezepte: Meerrettichsirup: Ein Stückchen Wurzel grob raspeln, die doppelte Menge Honig zugeben und über Nacht ziehen lassen. Durch ein feines Tuch gießen. 3× tägl. ½–1 TL einnehmen. **Rachenputzer:** Frisch geriebenen Meerrettich mit der gleichen Menge Honig und etwas Ingwer und Zitronensaft mischen und 3× tägl. 1 TL im Mund zergehen lassen; das desinfiziert den Rachenraum (s. Kap. 4, S. 36).

Zwiebel

Allium cepa

Allii cepae bulbus (M)

(s. u. und Kap. 27, S. 484) **Zwiebelsirup** löst bei Bronchialerkrankungen hervorragend den Schleim: 1 klein geschnittene Zwiebel mit 1 Tasse Wasser langsam aufkochen, etwas abkühlen lassen und 2 EL Honig zugeben. Nach ½ Std. abgießen und über den Tag verteilt mehrere TL davon einnehmen. **Zwiebelhonig:** 1 Zwiebel hacken, mit der gleichen Menge Honig vermengen und ziehen lassen. Den sich bald bildenden Sirup TL-weise einnehmen.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen.*

23.2 Bronchitis und Husten

Eine Bronchitis ist eine entzündliche Veränderung der Bronchialschleimhaut, bei der es im weiteren Verlauf zu einer Schleimhautschwellung mit vermehrter Bildung zähen Schleims kommt. Sie geht einher mit Husten, der zu Beginn meist unproduktiv und trocken, später produktiv, d. h. verschleimt ist. Beide Hustenarten müssen differenziert behandelt werden, um die erwünschte Wirkung zu erzielen.

Eine **akute Bronchitis** tritt meist im Rahmen eines banalen Infekts auf und sollte nach 2–3 Wochen ausgeheilt sein. Sie wird in 90 % der Fälle durch Viren hervorgerufen, aber auch chemische, allergische oder thermische Noxen können beteiligt sein. Bronchitiden können mit einer Rhinitis (Schnupfen), Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung), Pharyngitis (Rachenentzündung), Laryngitis (Kehlkopfentzündung) oder Tracheitis (Luftröhrenentzündung) einhergehen. Durch die Überproduktion viskosen Schleims und eine entzündliche Schwellung der Schleimhaut ist das Bronchiallumen eingeengt und das Atmen behindert, und das gestaute Sekret ist ein idealer Nährboden für Bakterien. Eine Verminderung der Zilienschlagfrequenz oder eine Schädigung der Zilien des respiratorischen Epithels kann eine bakterielle Superinfektion nach sich ziehen oder in eine chronische Bronchitis übergehen.

Symptome

Häufigste Symptome der akuten Bronchitis sind Husten, Auswurf, Fieber, eitriges Sputum, Schmerzen hinter dem Brustbein und Giemen; selten kommt es zu Atemnot.

Chronische Bronchitiden sind häufig die Folge von Rauchen, Staubinhalationen oder Luftverunreinigungen. Laut WHO ist eine Bronchitis dann chronisch, wenn sie in 2 aufeinanderfolgenden Jahren insgesamt mindestens 3 Monate lang vorliegt. Typisch dafür ist der wiederkehrende trockene bzw. produktive Husten. Hierbei tritt eine Vermehrung der Becherzellen auf, die Bronchialausführungsgänge sind erweitert, die Bronchialwand entzündlich infiltriert und das Flimmerepithel ist in seiner Funktion gestört. Gereizte Epithelzellen im Respirationstrakt und aktivierte Leukozyten bilden freie Radikale, die zusätzlich membranschädigend wirken, deshalb sollten bei der Therapie auch **Antioxidanzien** zum Einsatz kommen (Vitamin A, C, E und Selen). Im Laufe von Jahren kann die chronische Bronchitis in eine chronisch-obstruktive Bronchitis (COPD) übergehen, die häufig von Atemnot begleitet ist.

Husten

Hauptsymptom der Bronchitis ist der Husten, zu Beginn meist eher trocken und schmerzhaft, mit retrosternalem Brennen hinter dem Brustbein. Später wird er produktiver mit zähflüssigem Sekret. In seiner physiologischen Funktion ist der Husten als ein Reinigungsmechanismus der Luftwege zu betrachten, um schädigende Substanzen zu eliminieren. Wenn der Husten Teil eines solchen Abwehrprozesses ist, wie zum Beispiel bei akuten oder chronischen Infekten der Luftwege, sollte dieses Symptom keinesfalls unterdrückt werden, sonst kommt es zu einer Stauung des Bronchialsekretes. Husten ist notwendig, weil er die Atemwege von Sekreten und Fremdkörpern reflektorisch reinigt.

Lang anhaltender Husten erhöht allerdings den Druck im Brustraum. Er beeinträchtigt somit das Kreislaufsystem und belastet auch das Herz; in diesem Fall immer auch **Weißdorn** verordnen. Ein Husten, der nur nachts auftritt, kann Anzeichen für eine Herzinsuffizienz sein.

Naturheilkunde

Eine akute Bronchitis sollte im Bett ausgeheilt werden. Wärme und Ruhe leiten die Heilung ein.

- Während der Fieberperiode viel **trinken** (dünne Hustentees oder heiße Gemüse- oder Hühnerbrühe), dadurch können u. a. die Expektoranzien ihre Wirkung voll entfalten. Genauso sollten die Schleimhäute durch schluckweise Teegaben feucht gehalten werden.
- Bei trockener Raumluft feuchte Tücher auf die Heizung legen oder eine Wasserschale, evtl. mit 2–3 Tr. ätherischen Ölen angereichert, aufstellen.
- Sobald das Fieberstadium überwunden ist, muss auf frische Luft – aber keine Unterkühlung! – geachtet werden und auf die Aktivierung des Patienten.
- Das Rauchen ist unbedingt abzustellen.

Altbekannte **Hausmittel** bewähren sich nach wie vor:

- Feucht-heiße **Brustwickel** (Dampfkompressen mit **Thymian**-, **Fenchel**-, **Fichten**- oder **Engelwurz**tee, heiße **Kartoffel**-, Quark- oder **Leinsamen**kompressen) erweitern und entkrampfen die Atemwege und fördern die Heilung.
- Einreibungen mit **Bronchialsalbe** (s. Kap. 6, S. 48).
- **Inhalieren** ätherischer Öle durch Einreibungen oder Inhalationen (nicht in der Säuglingsheilkunde!),
- **Schwitzkuren** oder physikalische Maßnahmen wie **Kneipp**oberguss oder ansteigende Bürstenbäder.
- Bei festsitzendem Husten **Heublumensäckchen**: In Wasserdampf erhitzen, am besten in einem Sieb über einem Topf mit kochendem Wasser, so heiß wie möglich auf den Brustraum auflegen und mit einem Frotteehandtuch oder Wolltuch fest umhüllen (s. Kap. 9, S. 57). Das Säckchen nach einer halben Stunde abnehmen und eine Stunde nachruhen lassen. Nicht anwenden bei akutentzündlichen Prozessen im Brustraum.

Phytotherapie

Die Therapie mit Heilpflanzen richtet sich nach den im Vordergrund stehenden Beschwerden. Mit der Anwendung sollte frühzeitig begonnen werden, um Komplikationen zu vermeiden.

Grundsätzlich wird unterschieden zwischen

- **Heilpflanzen bei Reizhusten**, trockenem, unproduktivem Husten – da braucht man zur Hustenreizlinderung Schleimdrogen, und
- **Heilpflanzen bei verschleimtem, produktivem Husten** – da braucht man Aromatika und Saponine als Expektoranzien (Auswurfförderung).

Ziel einer adäquaten Therapie ist es,

- durch Sekretlösung und Schleimverflüssigung den natürlichen Reinigungsmechanismus des Atemtraktes zu unterstützen und das Abhusten zu erleichtern,
- durch Reizmilderung und Entzündungshemmung die Symptomatik zu lindern und
- dem möglichen Auftreten von Bronchospasmen vorzubeugen.

Die Abheilung wird beschleunigt durch antibakteriell wirkende Mukolytika aus **Schlüsselblumen**wurzel, **Efeu**blättern oder **Thymian**.

Husten bei Säuglingen und Kleinkindern

Ein spezielles Problem der Phytotherapie stellt sich bei Säuglingen und Kleinkindern. In diesem Lebensalter kann der Einsatz von ätherischen Ölen eine so starke Sekretbildung verursachen, dass der kindliche Organismus das Abhusten nicht mehr bewältigt und es deshalb zur Sekretverhaltung mit bakteriellen Folgeinfektionen kommen kann. **Reine ätherische Öle sind deshalb bei Säuglingen kontraindiziert.** Ein Sekretolytikum, beispielsweise aus **Efeu**blättern, bessert das Abhusten und beugt Komplikationen vor. **Fenchel**sirup und **Thymian**kraut sind bei Bronchitis, **Isländisch Moos** und **Spitzwegerich** bei Infekten der oberen Atemwege im Kindesalter angezeigt. Angenehm lindernd und gut verträglich ist eine **Bienenwachskompresse**, die erwärmt auf die Brust gelegt wird, bedeckt von einer Lage ebenfalls erwärmter Rohwolle (das ist nur einmal gewaschene Schafwolle mit gutem Wärmevermögen).

23.2.1 Reizhusten, trockener, unproduktiver Husten: Hustenreizlinderung durch Schleimdrogen

Ein Reizhusten entsteht durch Irritationen der Bronchialschleimhaut, ausgelöst durch virale oder bakterielle Infektionen, durch Rauch, Allergene, kalte Luft o. a. unspezifische Entzündungsprozesse. Ein **quälend trockener Reizhusten**, d. h. ein **„unproduktiver Husten“** (unproduktiv, weil kein Schleim produziert wird) muss im Gegensatz zu einem „produktiven Husten“ unterdrückt bzw. gelindert werden. Und zwar mit **pflanzlichen Antitussiva**, das sind **Schleimdrogen**, die durch ihre reizlindernden Eigenschaften entzündungshemmend wirken, den Hustenreiz unterdrücken und somit Zeit zur Selbstregeneration der Rachenschleimhaut geben und schneller ausheilen lassen. Das schluckweise (!) Trinken von Tee und Sirup lindert trockenen Reizhusten, weil dadurch die wunde Schleimhaut immer wieder benetzt wird. Den unangenehmen Hustenreiz stillt auch die Speichelsekretion, deshalb beruhigt ein Hustenbonbon, vor allem Isla-Moos, in kleine Stückchen aufgeteilt, damit die Schleimhäute kontinuierlich benetzt werden.

Ausreichend **Flüssigkeitszufuhr**, den ganzen Tag über in Schlückchen eingenommen, ist gleichermaßen wichtig.

Wenn irgend möglich, absolutes **Rauchverbot** einhalten: Jeder Rauchpartikel wirkt als Fremdkörperreiz, lähmt die Zilienfunktion und verschlimmert die Beschwerden!

Lindernd wirkt auch, 3× tägl. ½TL **Johannisöl** mit 1–2Tr. **Sanddorn**öl in ½TL Honig einzunehmen oder tropfenweise Sanddornöl pur. Das hilft der wunden Schleimhaut, sich schneller zu regenerieren.

Bei **Heiserkeit** die Stimme schonen und möglichst Sprechverbot einhalten! Mit **Odermennig**tee, dem „Sängerkraut" oder mit **Fichten**tee zu gurgeln hat sich ebenso bewährt wie schluckweises Einnehmen schleimstoffhaltiger Tees (Mazerat aus **Huflattich, Spitzwegerich, Malve, Königskerze**) oder zimmerwarme Halswickel mit Quark, Zitrone oder Heilerde.

Pflanzenschleime (s. Kap. 14, S. 82)

Pflanzenschleime (Mucilaginosa) sind hochmolekulare Kohlenhydrate, die in wässriger Lösung quellen und viskose (zähflüssige) Lösungen bilden. Kolloidale (fein verteilte) Pflanzenschleime dienen der Reizlinderung und der Vermeidung von unproduktivem Husten, indem sie sich wie ein Wundpflaster über die entzündete schmerzende Schleimhautoberfläche vor allem im Rachen-Kehlkopf-Bereich legen. Sie decken die für Schmerz und Hustenreiz verantwortlichen sensiblen Nervenendigungen (Mechanorezeptoren) ab, erzielen damit eine Blockade sensibler Nerven im Bereich der Atemwege und mildern die Krankheitssymptomatik durch ihre abdeckenden und einhüllenden Eigenschaften. Durch diese Reizlinderung wirken sie antitussiv und lassen Entzündungen schneller abheilen. Zusätzlich hemmen Schleimdrogen über eine Dämpfung sensibler parasympathischer Nerven in der Magenschleimhaut reflektorisch die Bronchialschleimsekretion und mindern eine hyperaktive mukoziliare Aktivität im Flimmerepithel. Dadurch wird ein unproduktiver Reizhusten mit quälendem Hustenreiz unterbunden (**Antitussivum**). Schleimdrogen fördern auch das Abhusten durch Verflüssigung des Bronchialschleims. Sie werden bei akut entzündlichen Atemwegserkrankungen, bei trockenem Husten, Pharyngitis, Laryngitis und Tracheitis eingesetzt und als Tee ständig in Schlückchen eingenommen. Begleitend genügend warme Flüssigkeit (Wasser, dünne Tees, verdünnte Fruchtsäfte, Gemüse- oder Hühnerbrühe) trinken (2–3l pro Tag).



Vorsicht

Schleimpflanzen nicht zusammen mit herzwirksamen Glykosiden o.a. Arzneimitteln geringer therapeutischer Breite einnehmen, weil dadurch deren Resorption vermindert sein kann. Die Medikamente erst 30–60 Min. später einnehmen.



Hinweis

Hustentees sollten mit Honig gesüßt getrunken werden. Die Geschmacksknospen im Mund, die für „süß" zuständig sind, reizen die parasympathisch sensiblen Nerven und steigern dadurch die Bronchialsekretion.

23.2.2 Heilpflanzen bei unproduktivem, trockenem Reizhusten: Mucilaginosa

Eibisch, echter

Althaea officinalis

Althaeae radix / -folium (M)

Der in allen Teilen filzig weiche Eibisch ist ein Malvengewächs (Malvaceae) mit einer kräftigen, überaus schleimhaltigen Wurzel mit spezifischen Schleimzellen. Er stammt ursprünglich vom östlichen Mittelmeer, hat sich bis nach Nordafrika und Sibirien ausgebreitet und wird bei uns in Kultur und Gärten angebaut. Seit der Antike wird er zur Reizlinderung eingesetzt. Die Priesterinnen des Apollon in Rom sollen sich Eibischsalbe auf die Fußsohlen gestrichen haben, bevor sie zu Ehren des Gottes über glühende Kohlen liefen – so hoch wurden die hautschützenden Eigenschaften des Eibischs eingeschätzt. Wegen seiner besonderen Heilkraft wurde er auch Dialthea oder Bismalva genannt; das sollte bedeuten, dass er doppelt so stark wirksam sei wie die Malve. Beim Sammeln und auch beim Kauf von Eibischwurzeln darauf achten, dass die Wurzel nicht schimmelt: gut trocken aufbewahren!

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe (bis 30 % in der Wurzel, in Blatt und Blüte 5 – 8 %), in den Blättern zusätzlich ätherische Öle und Flavonoide.

Wirkungen: Reizlindernd, schleimhautschützend, dämpft den Vagusreiz und hemmt die mukoziliare Aktivität; die Viskosität des Bronchialschleims verflüssigt sich und kann besser abgehustet werden. Eibischschleim bildet eine schützende Schicht über den auf Kälte- und mechanische Reize empfindlichen Hustenrezeptoren im Bereich des Mund- und Rachenraumes. Eibischwurzelstückchen galten früher als die ältesten **Hustenbonbons** gegen Reizhusten.

Indikationen: Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum, trockener Reizhusten. In einer Anwendungsbeobachtung konnten die Effizienz, Akzeptanz und Arzneimittelsicherheit eines Eibischwurzelsirups bei Kindern bestätigt werden. Die Wirkung setzte sofort ein, nach 3 Tagen hatten sich Intensität und Frequenz des Hustens deutlich reduziert und Verträglichkeit und Akzeptanz waren ausgesprochen hoch. Eibischsirup kann die Beschwerden rasch und effizient lindern, meist sogar erheblich schneller als synthetische Antitussiva.

***Kommission E:** Trockener Reizhusten, Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum; leichte Entzündung der Magenschleimhaut.*

Darreichungsformen: Tee (Kaltauszug), Sirup, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 6 g Wurzeln, 5 g Blätter, Einzeldosis Eibischsirup 10 g.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Wechselwirkungen: Wie bei allen Mucilaginosa Resorptionsverzögerung oder -verhinderung anderer, gleichzeitig eingenommener Medikamente oder Nahrung. Darum intermittierende Einnahme (1 Woche Einnahme, 1 Woche Pause).

Präparate: Phytohustil Hustenreizstiller Sirup, Biotuss N Hustensaft für Kinder (mit Thymian), Em-eukal Tr., Heumann Bronchialtee Solubifix Instanttee (mit Süßholz, Primelwurzel, Anis- und Thymianöl), Weleda Hustenelixier (Bittersüßer Nachtschatten, Andorn, Anis, Quendel, Thymian, Sonnentau, Ipecacuanha, Pulsatilla).

Teezubereitung: 1 TL zerkleinerte Wurzel (3 g; oder 1 TL Blätter / Blüten: 1,4 g) mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen und 2 – 4 Std. (1 – 2 Std.) unter Rühren stehen lassen, danach abgießen und schluckweise trinken. Die Schleimzubereitung soll nach Fertigstellung innerhalb 2 – 3 Std. aufgebraucht worden sein, damit sich keine pathogenen Keime bilden.

Huflattich

Tussilago farfara

Farfarae folium (M)

Der zu den Korbblütlern (Asteraceae) gehörende Huflattich ist eines der besten Hustenmittel überhaupt! Schon der botanische Name kündet von seiner Heilkraft: Tussilago stammt von lat. „tussim ago“ und bedeutet: „Ich vertreibe den Husten.“ „Farfara“ bezieht sich auf die im Jugendstadium bemehlten Blätter. Schon im 1. Jahrhundert n. Chr. empfahl der Militärarzt Dioskurides die zerriebenen Blätter

mit Honig gegen Entzündungen der Brust, Plinius berichtete über die Anwendung geräucherten Huflattichs bei *„Schweratmigkeit"*, das *„wende den dürren Husten und die Engbrüstigkeit"*. Im Mittelalter empfahl der Kräuterarzt Mattioli, statt den Huflattich als Hustentee zuzubereiten *„seyend aber unsere Tabakpfeifen bequemer dazu"*. Zum Glück darf Huflattich trotz des „Pyrrolizidinskandals" weiter verordnet werden, wenn auch nur noch die Blätter, und die in begrenztem Zeitmaß. (Die Blüten enthalten zu viel P. A. und dürfen derzeit nicht mehr eingesetzt werden.)

Inhaltsstoffe: 6 – 10 % Schleim, Inulin, ca. 5 % Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Pyrrolizidinalkaloide in Spuren. (Eine spezielle Anbausorte von Salus / Schoenenberger ist frei von **P**yrrolizidin-**A**lkaloiden.)

Wirkungen: Reizmildernd auf Bronchialwege, Magen und Darm; schleimverflüssigend, entzündungshemmend, auswurffördernd und keimhemmend. Hervorragendes Mucilaginosum. Kieselsäure und Gerbstoffe festigen und stärken die Schleimhäute und fördern damit eine Ausheilung bei chronischen Bronchialleiden. Der hohe Salpetergehalt senkt die Krampfbereitschaft der Bronchien und löst den zähen Hustenschleim. Zusätzlich tonisieren seine Bitterstoffe und unterstützen die Heilung zusätzlich durch die Anregung der körpereigenen Abwehrkräfte.

Indikationen: Reizhusten, Heiserkeit, chronische Lungenleiden, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Besonders geeignet für chronische Bronchitiden wie Emphysembronchitis oder Silikosen. (Morgendliches Abhusten wird erleichtert durch 1 Tasse Tee mit Honig, möglichst noch im Bett eingenommen.) In der Volksheilkunde auch bei Magen- und Darmreizungen.

Kommission E: *Akute Katarrhe der Luftwege mit Husten und Heiserkeit; akute, leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate, Frischpflanzenpresssaft.

Tagesdosis: 4,5 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder (lediglich aufgrund grundsätzlicher Vorsichtsmaßnahmen, konkrete Verdachtsfälle liegen nicht vor). P.A.-freie Zubereitungen sind von dieser Begrenzung ausgenommen!

Anwendungsdauer: Huflattich enthält (leberkanzerogene) **P**yrrolizidin-**A**lkaloide und darf nur über einen begrenzten Zeitraum von 2 × 2 – 3 Wochen pro Jahr angewendet werden.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Huflattich (P.A.-frei).

Teezubereitung: 1 TL (1 – 1,5 g) Droge mit 1 Tasse heißem oder warmem Wasser übergießen, nach 10 Min. abgießen. 2 – 3 × tägl. 1 Tasse max. 4 – 6 Wochen / Jahr.

Isländisches Moos
Cetraria islandica
Lichen islandicus (M)

Diese Pflanze ist kein Moos, sondern eine über die ganze Welt verbreitete schleimhaltige Flechte (Parmeliaceae), die aufgrund ihres eigenartig verdorrten Wuchses früher als verwunschene Pflanze galt. Vor allem in den nordischen Ländern wurde sie als probates Nahrungs- und Heilmittel zur Kräftigung und auch bei Lungenkrankheiten eingesetzt, denn sie ist dank ihrer Bitterstoffe gleichzeitig ein gutes Tonikum und durch ihre Flechtensäuren zusätzlich antibiotisch wirksam.

Inhaltsstoffe: 50 – 70 % wasserlösliche Schleimstoffe (Polysaccharide, die sich in heißem Wasser lösen, sowie kaltlösliche Isolichena), Usninsäure, bitter schmeckende Flechtensäuren, Jod, Enzyme und Vitamine (A, B_1 und B_{12}).

Wirkungen: Reizmildernd, schleimlösend, antimikrobiell, appetitanregend, antiphlogistisch, immunmodulierend. In den letzten Jahren wiesen isländische Forscher in vitro Aktivitäten gegen **Helicobacter pylori** und Staphylococcus aureus nach.

Indikationen: Immer wieder aufflackernder akuter oder trockener Reizhusten, chronischer Bronchialkatarrh; gut geeignet für geschwächte oder ältere Menschen

mit Appetitlosigkeit. Isla-Moos Pastillen werden von Rednern und Sängern vorbeugend eingenommen, um die Stimme vor Überbeanspruchung zu schützen.

Kommission E: *Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum, trockener Reizhusten; Appetitlosigkeit.*

Darreichungsformen: Kaltmazerat (mit Thymian o.Ä. zur Geschmacksverbesserung), Präparate.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Cerivikehl (Urtinktur), Isla-Moos Pastillen, Cefabronchin (mit Bibernellwurzel, Eukalyptusblättern, Fenchelfrüchten, Seifenwurzel, Sternanisfrüchten, Thymiankraut), Isla-Mint Pastillen (Pfefferminzöl), Salus Bronchialtee Nr. 8 (Thymian-, Vogelknöterichkraut, Primel-, Lindenblüten, Wollblumen), Flechtenhonig Weleda (mit Rentierflechte, Bartflechte).

Teezubereitung: 1 – 2 TL (1,8 g) Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 3 – 5 Std. ziehen lassen, abgießen, kurz aufkochen und lauwarm trinken. Oder als Infus 1 – 2 TL Droge mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse. Zuerst geht beim Kochen der Bitterstoff in Lsg. Für die Schleimwirkung gießt man das erste Kochwasser ab (dabei gehen allerdings auch die antibiotischen Flechtenstoffe verloren), kocht mit frischem Wasser die Flechten erneut auf und lässt sie etwa 10 – 15 Min. ziehen; erst dann lösen sich die Schleimstoffe.

Königskerze

Verbascum densiflorum / -phlomoides

Verbasci flos (M)

Wahrhaft königlich erhaben steht die zu den Braunwurzgewächsen (Scrophulariaceae) gehörende und bis 2 m hohe Königskerze an Schutthalden und Bahndämmen. Ihren stattlichen Fruchtstand tauchte man im Mittelalter in Pech oder Wachs und verwendete ihn als gut brennende Fackel – zum Beispiel in Königshäusern. Gründe genug für ihren königlichen Namen! Bei drei der fünf Staubgefäße ist ein wollener Pelz zu erkennen, einem Bärtchen gleich, auf das sich der **Artname** der Pflanze bezieht: „Verbascum" vom lateinischen „barbascum" bzw. „barba", der Bart. Hildegard von Bingen empfahl die sonnenhaften Blüten gegen Husten: „*Wer … in der Kehle heiser ist und Schmerzen in der Brust hat, koche Königskerze und Fenchel in gutem Wein und trinke es oft, er wird die Stimme wieder erlangen und heilt die Brust.*"

Hinweis: Die wasseranziehenden Blüten müssen sorgfältig und gut trocken aufbewahrt werden, weil sie schnell schimmeln.

Inhaltsstoffe: Saponine, ca. 3 % Schleime, Flavonoide, Iridoide (Aucubin), wenig ätherische Öle.

Wirkungen: Durch die reizmildernden Eigenschaften der Pflanzenschleime werden quälender Hustenreiz und Heiserkeit, das unangenehme Kratzen, das Trockenheits- und Wundgefühl im Hals gelindert. Sie bewahren die Atemwege vor dem Austrocknen, wehren dadurch eindringende Bakterien ab und schützen vor trockener, staubiger Luft, Autoabgasen, Zigarettenrauch oder Ozonsmog. Die Schleime ergänzen sich hervorragend mit der auswurffördernden und sekretlösenden Wirkung der Saponine. Außerdem wirken die Blüten entzündungshemmend (Aucubin), mild fiebersenkend und beruhigend.

Indikationen: Trockener Husten, Heiserkeit, zur Auswurfförderung bei chronischer Bronchitis und bei subakuten Katarrhen. Aufgrund der milden Wirkung und des angenehmen Geschmacks besonders geeignet in der Pädiatrie.

Kommission E: *Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 3 – 4 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Eres N Lsg., Salus Bronchialtee Nr. 8 (Isländisch Moos, Linden-, Primelblüten, Thymian-, Vogelknöterichkraut).

Teezubereitung: Königskerzenblütentee ist ein gutes Beispiel für die unterschiedliche Wirkung eines Tees je nach seiner Zubereitung: als Mazerat ist er ein Mucilaginosum, als Infus ein Expektorans. Zur Reizlinderung 1 TL Droge (0,5 g) mit 150 ml warmem Wasser übergießen (zur Auswurfförderung: mit heißem). Nach 30–60 Min. (10 Min.) durch ein feines Teesieb / Papierfilter abfiltrieren. (Das ist wichtig, damit die feinen Härchen der Staubgefäße die vorgeschädigte Schleimhaut nicht reizen können!) 2–3 Tassen pro Tag schluckweise trinken.

Linde

Tilia cordata* und *Tilia platyphyllos

Tiliae flos (M)

(s. o.)

Wenn Lindenblüten aufgrund ihrer Pflanzenschleime zur Reizlinderung eingesetzt werden, sollten sie als Kaltauszug zubereitet werden.

Präparate: Hevert Brust- und Hustentee (mit Anis, Malve, Thymiankraut).

Teezubereitung: 1 TL (1–2 g) Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen und abgedeckt 30 Min. ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl. schluckweise trinken.

***Kommission E:** Erkältungskrankheiten und trockener Reizhusten.*

Malve

Malva neglecta / -sylvestris

Malvae flos / -folium (M)

(s. Kap. 21, S. 173 und Kap. 26, S. 378) Der Gattungsname Malva ist von griechisch „malakos: weich“ abgeleitet. Die Malve ist Namensgeberin für die Familie der Malvengewächse (Malvaceae). Ihrer großen Heilkraft wegen nannte man sie im Mittelalter „Omnimorbia“, die Heilpflanze für alle Krankheiten. Kein Wunder, besagt ein spanisches Sprichwort „Malve im Gemüsegarten lässt den Doktor draußen warten“. Wie mit einem Schutzfilm überzieht der schleimhaltige Blatt- und Blütenauszug die Schleimhäute der Bronchien. Die erweichenden Heilkräfte dienten früher auch zur Linderung von Augenkrankheiten.

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe (Blüten 10 % / Blätter 8 %), wenig Gerbstoffe, in den Blättern Flavonglykoside, in den Blüten das Anthocyanglykosid Malvin und Spuren ätherischer Öle.

Wirkungen: Reizlindernd (hoher Schleimgehalt) bei Schleimhautentzündungen.

Indikationen: Innerliche Anwendung: Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, trockener, entzündlicher Husten, Heiserkeit oder Kehlkopfkatarrh. **Äußerliche Anwendung:** Zum Gurgeln bei Halsschmerzen.

***Kommission E:** Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum; trockener Reizhusten.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 5 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL Droge (1,8 g) mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, unter gelegentlichem Umrühren 1–2 Std. ziehen lassen, abgießen. 2–3 Tassen tägl. schluckweise trinken, nicht länger als 1 Woche, danach Pause (verminderte Resorption).

Spitzwegerich

Plantago lanceolata

Phantaginis lanceolatae folium (M)

(s. Kap. 26, S. 378) Wo immer Menschen weißer Hautfarbe gewandert sind, da wächst Spitzwegerich, der „fürstliche Wegbegleiter“; „rich bzw. rik“ heißt: Herrscher, Fürst. Die Indianer Nordamerikas nannten ihn, der zur Familie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae) gehört, „Fußstapfen des weißen Mannes“, weil sich seine schleimhaltigen Samen mit ihrer klebrigen Außenschicht an Räder und Fußsohlen geheftet haben und sich dadurch auch in ihrem Land verbreiteten. Das griechische „plantago“ heißt übersetzt „Fußsohle“ und weist auf die Verwendung des Breitwe-

gerichblatts bei Wanderungen hin; da schützt es die Fußsohlen vor Blasen. Der Spitzwegerich gehört zu den bekanntesten „Hustenkräutern“, die auf die Bronchien reizmildernd, entzündungswidrig, hustenhemmend und lungengewebsfestigend wirken.

Inhaltsstoffe: Ca. 6% Schleime, 5% Gerbstoffe, Iridoidglykoside u.a. 2% Aucubin (in frischem Zustand antibiotisch wirksam, z.B. gegen Staphylococcus aureus: die gleiche Wirksamkeit wie 600 I.E. Penicillin), Phenylethanoide (u.a. Acteosid), Kieselsäure, Flavonoide, Vitamin C, Mineralstoffe, darunter Kalium und Zink.

Wirkungen: Reizmildernd, entzündungs- und hustenhemmend, gewebefestigend, antibakteriell, zusammenziehend. Der Spitzwegerich ist aufgrund seiner günstigen qualitativen und quantitativen Wirkstoffkombination eines der besten Hustenmittel überhaupt! Auf dem 6. Phytotherapie-Kongress 1995 in Berlin wurde auf die reizlindernden und hustenhemmenden Eigenschaften von Plantago lanceolata speziell für die Anwendung bei Kindern hingewiesen. Spitzwegerich stellt eine natürliche, hervorragend wirksame Alternative zu herkömmlichen Hustenblockern (Antitussiva) dar, vor allem bei (auch therapieresistentem!) Reizhusten. Die Schleimstoffe wirken reizmildernd und antitussiv, verhindern dadurch den reflektorisch ausgelösten Hustenreiz und lassen Entzündungen abheilen. Die Gerbstoffe dämmen mit ihrer adstringierenden Eigenschaft die Entzündung und entziehen den Bakterien auf den Schleimhäuten die Nährstoffe, wirken blutstillend und leicht lokalanästhetisch, also schmerzlindernd. Die Kieselsäure festigt das Bindegewebe und sorgt für eine Steigerung der Abwehr, Zink unterstützt die Wundheilung. Die in Frischpflanzenzubereitungen (Sirup, Tinktur) noch enthaltene Substanz Aucubin hemmt das Wachstum von grampositiven und gramnegativen Bakterien. Weiterhin erwiesen ist eine immunstimulierende Wirkung. Darüber hinaus wurde für einzelne Bestandteile der Droge in verschiedenen pharmakologischen Testmodellen eine Reihe weiterer Wirkungen nachgewiesen. Hierzu zählen u.a. eine Leberschutzwirkung von Aucubin und Acteosid gegenüber Vergiftungen mit Tetrachlorkohlenstoff und Amanitin. Für die Iridoidglykoside konnten auch spasmolytische und antivirale Wirkungen gezeigt werden.

Indikationen: Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, Bronchitis, (Reiz-)Husten (spez. bei Kindern) und Asthma. Äußerliche Anwendung s. Kap. 26, S. 378.

Kommission E: *Innere Anwendung: Katarrhe der Luftwege; entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Äußere Anwendung: Entzündliche Veränderungen der Haut.*



Abb. 23.8 Spitzwegerichsirup selbst gemacht; besonders bewährt in der Kinderheilkunde als „pflanzliches Kodein“. Rezept s. Kap. 4.3, S. 36.

Darreichungsform: Frischpflanzenpresssaft, Tee, Sirup, Pastillen, Tinktur.

Tagesdosis: 3 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Spitzwegerich, Broncho-Sern Sirup, Plantago Bronchialbalsam, Plantago Hustensaft Wala (mit Pestwurz, Kiefer).

Teezubereitung: 1 TL (1,5 g Droge) mit 1 Tasse kaltem (zur Reizlinderung) oder heißem (bei Bronchitis) Wasser überbrühen, 30 Min. kalt (oder 7 Min. heiß) ziehen lassen und abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse schluckweise trinken.

Stockrose
Alcea rosea
Malvae arboreae flos

Die hübschen Blüten der zu den Malvengewächsen (Malvaceae) gehörenden Stockrose werden wie Malven angewendet (und auch als Schmuckdroge). Sie dürfen **nicht verwechselt** werden mit Hibiskusblüten, die häufig fälschlicherweise als (rote) Malvenblüten angeboten werden. Hibiskusblüten schmecken fein und löschen gut den Durst, aber sie besitzen statt heilsamen Schleimen Säuren, die die Schleimhäute reizen!

23.2.3 Produktiver Husten

Bei **„feuchtem“**, das heißt **produktivem Schleimhusten** und bei Erkrankungen der unteren Atemwege wie Tracheitis (Luftröhrenentzündung) und (Tracheo-)Bronchitis braucht der Patient Arzneipflanzen, die auswurffördernd, krampflösend, entzündungshemmend und abwehrsteigernd wirken. Um festen, „verhockten“ Bronchialschleim zu verflüssigen und so das Abhusten zu erleichtern, werden schleimlösende und auswurffördernde **Pflanzen mit Saponinen oder ätherischen Ölen** eingesetzt, die die Viskosität des Schleims herabsetzen und die Arbeit der Flimmerhärchen (Zilien) in der Bronchialschleimhaut unterstützen. Expektoranzien können unterschiedlich wirken: vermehrt dünnflüssiges Sekret bilden (**Sekretolytika**), den Schleim verflüssigen (**Mukolytika**) oder dessen Abtransport durch Aktivierung der Flimmerhärchen verbessern (**Sekretomotorika**).

Saponine (s. Kap. 17.4, S. 117)

Saponindrogen verflüssigen den zähflüssigen Bronchialschleim und helfen, ihn abzuhusten. Die expektorierende und sekretolytische Wirkung der **Saponine** (Efeublätter, Hohlzahn- und Sanikelkraut, Seifenkraut-, Schlüsselblumen- und Süßholzwurzel u. a.) wird über den gastropulmonalen Reflex erklärt. Vermutlich werden Nervenendigungen des Nervus vagus in der Magenschleimhaut durch Saponine stark erregt, das führt reflektorisch zu einer vermehrten und dünnflüssigeren Schleimproduktion. Saponine unterstützen die Tätigkeit des Flimmerepithels, senken die Oberflächenspannung des Sputums und entfalten sekretolytische und -motorische Eigenschaften. Außerdem hemmen sie die Entzündung und wirken antibakteriell und antimykotisch.
Bei ihrer Anwendung muss besonders auf eine ausreichende zusätzliche Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Saponindrogen werden eher kurzzeitig (2 – 3 Wochen) angewendet, bei Überdosierung oder langfristiger Anwendung sind Darm- und Schleimhautreizungen möglich.

Ätherische Öle (s. Kap. 17.1, S. 103)

Pflanzen mit **ätherischen Ölen** (Fenchel-, Anissamen, Fichtennadelsprossen, Thymiankraut, Eukalyptusblätter u. a.) werden aufgrund ihrer Lipophilie schnell von Haut und Schleimhaut resorbiert. Sie gelangen über den Blutweg in tiefere Bronchialabschnitte, fördern die Durchblutung, wirken keimwidrig und regen die schleimbildenden Zellen der Bronchialschleimhaut zu verstärkter Sekretion an; zudem fördern sie den Abtransport des Bronchialschleims durch eine Anregung der Zilienaktivität. Ätherische Öldrogen sind auch zur **äußerlichen Anwendung** geeignet und können als Tee, Bad, Dampfinhalation, Einreibung oder über die Aromalampe ihre keimwidrige und sekretolytische Heilkraft entfalten.

23.2.4 Heilpflanzen bei produktivem Husten zur Auswurfförderung: Expektoranzien

Ätherisch-Öl-Drogen: Aromatika

Anis
Pimpinella anisum
Anisi fructus (M)

(s. Kap. 20.1, S. 137) Das kleine Doldenblütlergewächs (Apiaceae) aus dem östlichen Mittelmeergebiet entwickelt nach der Blüte eine zweiteilige Spaltfrucht, die oft ein kleines Stück des dünnen, steifen und leicht gebogenen Fruchtstiels trägt; daran kann man die Samen gut erkennen. Sie entfalten beim Öffnen ihren typischen Anisgeruch und -geschmack, der vom Arzneibuch als Geruch nach Anethol bezeichnet wird.

Inhaltsstoffe: 2 – 6 % ätherische Öle, die zu 80 – 95 % aus trans-Anethol, 2 – 3 % Estragol (Methylchavicol) und etwa 1,5 % Anisaldehyd bestehen und für den charakteristischen Geruch und Geschmack verantwortlich sind. Weiterhin sind in den Früchten 30 % fettes Öl, 20 % Eiweiße, Phenolcarbonsäuren und Flavonoide enthalten.

Wirkungen: Auswurffördernd, schleimlösend, schwach krampflösend und antibakteriell (3,5 × stärker bakterizid als Phenol). Ätherisches Anisöl wirkt stärker krampflösend als Fenchelöl und fördert bereits in kleinsten Dosen die Tätigkeit des Flimmerepithels, was für seine expektorierende Wirkung von Bedeutung ist. Blähungswidrig, appetit- und verdauungsanregend, steigert die Speichel- und Magensaftsekretion. In experimenteller Studie auch antiviral gegen **Herpes-simplex-Viren**.

Indikationen: Bronchitis mit Verschleimung, Geschmackskorrigens; Verdauungsstörungen; in der Volksheilkunde zur Anregung der Milchbildung.

Kommission E: *Innere und äußere Anwendung: Katarrhe der Luftwege. Innere Anwendung: dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Inhalationen, Salben, Hustenbonbons.

Tagesdosis: 3,0 g Droge. Zubereitungen für Brustsalben (äußerlich) mit 5 – 10 % ätherischem Öl.

Nebenwirkungen: Gelegentlich allergische Reaktionen der Haut, der Atemwege (Vorsicht bei Asthma!) oder des Magen-Darm-Traktes.

Gegenanzeigen: Allergie gegen Anis oder Anethol.

Hinweis: Bei unsachgemäßer Lagerung (Lichteinfluss, längeres Stehen an der Luft) des ätherischen Öls – nicht der Droge! – kondensiert Anethol zu „Photoanethol" mit östrogenartiger Wirkung.

Präparate: Bronchoforton Kps. (mit Pfefferminzöl, Eukalyptusöl).

Teezubereitung: 1 TL (2 – 3 g) frisch gequetschte Droge mit 150 ml heißem Wasser überbrühen, 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. 3 × tägl. 1 Tasse zu den Mahlzeiten warm trinken.

Engelwurz, echte
Angelica archangelica
Angelicae radix (M)

(s. Kap. 21.2, S. 182) Die Doldenblütlerin Engelwurz (Apiaceae) hat nur eine Monographie erhalten für Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden. In der Volksheilkunde aber wird die Wurzel seit dem Mittelalter mit Erfolg bei Erkältungskrankheiten eingesetzt; davon zeugen Namen wie Brust- oder Angstwurz. Immer wieder wurde sie für ihre Kraft gerühmt, Menschen vor Ansteckungen aller Art zu bewahren, sei es die Pest oder Erkältungskrankheiten. Durch ihre ätherischen Öle fördert sie das Abhusten und wirkt zugleich keimhemmend, mit ihren Bitterstoffen kräftigt sie bei Erschöpfungszuständen. Deshalb eignet sie sich besonders zur Anwendung bei langwierigen erschöpfenden Bronchialleiden.

Kommission E: *Appetitlosigkeit. Dyspeptische Beschwerden wie leichte Magen-Darm-Krämpfe, Völlegefühl, Blähungen.*

Eukalyptus
Eucalyptus globulus
Eucalypti folium (M)

Als vor gut 200 Jahren ein Botaniker die kugelige Form des Kapseldeckels der Eukalyptusfrucht entdeckte, beschrieb er sie als „globulus: rund, einem Mantelknopf ähnlich“. Der Gattungsname „Eukalyptus“ leitet sich ab von griechisch: „eu = gut, schön“ und „Kalyptos: bedecken, verhüllen“ (der Kelch bedeckt die schönen Staubblätter mit einem Kapseldeckel). Eukalyptusbäume zählen zu den Myrtengewächsen (Myrtaceae) und wachsen auf unterschiedlichsten Böden. Feucht muss es sein, und genügend Platz müssen sie haben, denn sie wachsen schnell und scheiden Gase aus, die jegliche Vegetation in der Nachbarschaft verhindern. Auf diese Weise – und durch ihren hohen Wasserverbrauch – halten sie sich die Konkurrenz vom Leibe.

Inhaltsstoffe: 1,5 – 3,5 % ätherisches Öl (mit bis 70 % 1,8-Cineol), Gerbstoffe, Flavonoide.

Wirkungen: Auswurffördernd, sekretlösend, leicht spasmolytisch.

Indikationen: Erkältungskrankheiten, Bronchitis.

Kommission E: *Erkältungskrankheiten der Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee. Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge; Zubereitungen entsprechend.

Nebenwirkungen: In seltenen Fällen Übelkeit, Erbrechen, Durchfall.

Gegenanzeigen: Entzündliche Erkrankungen des Magens, Darms und der Gallenwege und bei schweren Lebererkrankungen. Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden.

Präparate: Nicht erhältlich; Fertigpräparate nur mit äth. Eukalyptusöl, s. u.

Teezubereitung: 1 – 2 TL (1,8 g) fein geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, abdecken und nach 7 Min. abgießen. Mehrmals tägl. eine Tasse heiß trinken. Die Teezubereitung ist wenig üblich, und wenn, dann in Kombination mit anderen Expektoranzien wie Thymiankraut oder Anisfrüchten (1:1:1); sie ist auch zur Inhalation geeignet. Eukalyptusblätter wirken wesentlich schwächer als das ätherische Eukalyptusöl.

Eukalyptusöl
Eucalyptus globulus
Eucalypti aetheroleum (M)

Das **ätherische Öl** mit dem Hauptbestandteil 1,8-Cineol wird aus den frischen Blättern gewonnen. Die ätherischen Öle werden zum großen Teil über die Lunge ausgeschieden und entfalten dort ihre Wirkung: Eukalyptusöl hemmt die Verbreitung von Erregern, fördert den Auswurf, wirkt schleimverflüssigend, sekretlösend, hustenreizlindernd und desodorierend, kühlend und leicht harntreibend. Cineol wirkt bronchospasmolytisch, antibakteriell (besonders gegen Streptokokken, Staphylococcus aureus und Pneumokokken) und antiviral.

Zahlreiche medizinische **Studien** belegen die Wirksamkeit von Eukalyptusöl (1,8-Cineol), vor allem bei chronischer Bronchitis und neuerdings bei Asthma. Das ätherische Öl löst Krämpfe im Bronchialbereich, hilft, zähen Schleim besser abzuhusten, und wirkt entzündungshemmend. Das Lungengewebe regeneriert schneller, und es kommt zu einer signifikanten Verbesserung der Lungenfunktionswerte. Neben der bakteriziden Eigenschaft wird die Funktion der Erythrozyten aktiviert und so die Sauerstoffversorgung der Zellen gefördert. Lungenspezialisten der Med. Poliklinik Bonn entdeckten, dass Cineol genauso wie Cortison die Ausschüttung von Entzündungsmediatoren hemmt, nur traten keine Nebenwirkungen auf. Deshalb setzt man neuerdings Cineol in der Langzeittherapie von Atemwegserkrankungen ein, bei **Asthma** (da konnte die Cortisondosis um 36 % reduziert werden!), allergischen Reaktionen wie Heuschnupfen u. a. Das ätherische Öl erregt nach inhalativer Aufnahme die Kälterezeptoren in der Nasenschleimhaut und hinterlässt dadurch das Gefühl, besser durchatmen zu können.

Eukalyptusöl wirkt wesentlich intensiver als die Blätter und, äußerlich angewendet, leicht durchblutungsfördernd.

Tagesdosis: Bei innerer Anwendung 0,3 – 0,6 g Eukalyptusöl; Zubereitungen entsprechend.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: s. o. Eukalyptusöl-Zubereitungen bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Bereich des Gesichts, speziell der Nase, auftragen, da es zum so genannten Kratschmer-Reflex (Glottiskrampf) mit Atemdepression bis zur Erstickung kommen könnte. Bei sachgemäßer Anwendung besteht diese Gefahr nicht. Eukalyptusöl regt den Abbau von Fremdstoffen in der Leber an.

Präparate: Eukalyptus-ratiopharm Erkältungskps., Exeu Kps., Gelomyrtol Kps. (aus 1,8-Cineol und α-Pinen, keine Myrte!; die Kapseln können auch aufgestochen und dem Inhalat beigegeben werden), Soledum Balsam, -Kps. (1,8-Cineol), Bronchoforton Kps. (mit Anisöl, Pfefferminzöl), Gelodurat Eukalyptusöl Tr.

Kommission E: *Innere und äußere Anwendung: Erkältungskrankheiten der Luftwege. Äußere Anwendung: Rheumatische Beschwerden.*

Fenchel
Foeniculum vulgare
Foeniculi fructus / -aetheroleum (M)

(s. Kap. 20.1, S. 137) Fencheltee hat sich bis heute in der Kinderheilkunde bewährt und ist aufgrund seines süßlich-milden Geschmacks sehr beliebt. Bei verschleimtem Husten wirken die ätherischen Öle schleimlösend, auswurffördernd und keimwidrig; sie beschleunigen die Schlagfrequenz der Flimmerepithelien an der Bronchialschleimhaut und lösen dadurch das zähe Hustensekret, so dass es besser abgehustet werden kann.

Inhaltsstoffe: 2 – 5 % ätherisches Öl mit trans-Anethol und Fenchon, max. 5 % Estragol, ca. 20 % fettes Öl, Eiweiß, Flavonoide.

Wirkungen: Auswurffördernd (erhöht die Aktivität der Flimmerhärchen), keimhemmend, krampf- und schleimlösend, blähungshemmend.

Indikationen: Erkältungskrankheiten, vor allem bei Kindern, Blähungen.

Kommission E: *Früchte / äth. Öl: Katarrhe der oberen Luftwege, dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Fenchelhonig / -sirup, (Pädiatrie), Fertigpräparate.

Tagesdosis: Fenchelfrüchte: 5 – 7 g Droge. 10 – 20 g Fenchelsirup oder Fenchelhonig. Ätherische Fenchelöl-Zubereitungen 0,1 – 0,6 ml.

Nebenwirkungen: Für Teezubereitungen nicht bekannt. **Ätherisches Fenchelöl** kann bei äußerlicher Anwendung in Einzelfällen allergische Haut- oder Atemwegsreaktionen hervorrufen.

Hinweis: Die vom Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz empfohlene Zurückhaltung bei der Einnahme von Fencheltees über einen längeren Zeitraum basiert auf toxikologischen Ergebnissen mit reinem isoliertem Estragol und nicht auf Untersuchungen mit Fencheltee. Erbgutverändernde Wirkungen wurden bisher nur bei reinem isolierten Estragol festgestellt. Bei einer Tagesdosis von ca. 5 g Fenchelfrüchten werden max. 0,1 mg Estragol aufgenommen. Da dies eine sehr geringe Menge ist, sind die mit isoliertem Estragol im Tierversuch beobachteten erbgutverändernden Wirkungen bei Anwendung von Fencheltees für den Menschen nicht relevant (Schilcher 2007).

Gegenanzeigen: Für Teezubereitungen nicht bekannt.

Reines **ätherisches Fenchelöl** sollte bei Schwangerschaft und für Säuglinge und Kleinkinder nicht angewendet und ohne ärztliche Rücksprache nicht länger als 6 Wochen eingenommen werden. (Reines, isoliertes Estragol besitzt, aber nur in hoher Dosierung!, mutagene Eigenschaften, s. o.)

Präparate: Em-eukal Hustentropfen (mit Anisfrüchten, Eukalyptusblättern, Thymiankraut), Kneipp Husten- und Bronchialtee (mit Schlüsselblumenblüten, Spitzwegerich- und Thymiankraut), Stern Biene Fenchel mit Honig für Kinder, Salus Fenchelhonig.

Teezubereitung: 1 TL (2,5 g) frisch gequetschte Fenchelfrüchte (2 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 5 Min. bedeckt ziehen lassen. 3 × tägl. 1 – 2 Tassen trinken. Auch für Säuglinge zur Zubereitung von Fläschchennahrung geeignet.

Fichte / Fichtensprossen
Picea abies
Piceae turiones recentes / Piceae aetheroleum (M)

Die immergrüne Fichte aus der Familie der Kieferngewächse (Pinaceae) war den Germanen ein Symbol der Hoffnung und Baldur, dem Lichtgott, geweiht. Und gerade diesen Baum schmücken wir heute zu Weihnachten als Lichterbaum mit brennenden Kerzen! Hildegard von Bingen bezeichnete ihn als ein Sinnbild innerer Kraft. Wer unter Fichten tief durchatmet, mag einen Teil davon spüren.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Flavonoide, Vitamin C.

Wirkungen: Sekretlösend, schwach antiseptisch.

Indikationen: Erkältungskrankheiten und Bronchitis.

Kommission E: *Fichtenspitzen: innere Anwendung: Katarrhe der Luftwege. Äußere Anwendung: leichte Muskel- und Nervenschmerzen. Fichtennadelöl: äußere und innere Anwendung: katarrhalische Erkrankungen der oberen und unteren Luftwege. Äußere Anwendung: rheumatische und neuralgische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Bäder, Inhalation, Einreibung.

Tagesdosis: 5 – 6 g Droge. **Ätherisches Öl:** 2 – 3 Tr. in heißes Wasser für eine Dampfinhalation.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Für die Droge nicht bekannt.

Ätherisches Fichtenöl darf nicht bei Keuchhusten und Asthma bronchiale eingesetzt werden, weil Bronchospasmen verstärkt werden können.

Präparate: Santasapina N Hustensirup.

Teezubereitung: 1 TL gut klein geschnittene Nadeln mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 7 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. 2 – 3 × tägl. 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken; das ist viel zu wenig bekannt, kann selbst gesammelt werden und schmeckt köstlich!

Gundermann
Glechoma hederacea
Hederae terrestris herba

(s. Kap. 29, S. 585) Das intensiv aromatisch riechende Kraut, das zu den Lippenblütlern (Lamiaceen) zählt, gilt in der Volksheilkunde als kräftig wirkende Arzneipflanze bei eitrigen Bronchialerkrankungen, Verschleimung der Lungen, Wunden sowie zur Schmerzstillung bei rheumatischen Erkrankungen. „Gund" bedeutet Eiter, Eiterköpfchen, und schon Matthiolus empfahl ihn im Mittelalter Schwindsüchtigen und denen, „so Eyter auf der Brust haben". Das blühende Kraut enthält ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe, Saponine und Vitamin C und wird als Tee verwendet – hier muss (darf) man selbst sammeln!

Präparate: Ceres Glechoma hederacea ∅ (Alcea).

Kiefer / Kiefernsprossen
Pinus sylvestris
Pini aetheroleum / -turiones (M)

Die Chinesen bezeichnen Kiefern, Namensgeberin der Familie der Kieferngewächse (Pinaceae), als Symbol der Lebenskraft und Ausdauer und als Symbol der glücklichen Bewältigung eines schwierigen Lebens. Wer die charaktervollen Formen betrachtet, die ein Kiefernbaum mit seiner mächtigen Krone im Laufe seines Lebens entwickelt, kann diese Aussage selbst nachvollziehen.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Harze, Flavonoide, Vitamin C.

Wirkungen: Sekretlösend, schwach antiseptisch.

Indikationen: Erkältungskrankheiten und Bronchitis.

Kommission E: *Kiefernnadelöl: Katarrhalische Erkrankungen der oberen und unteren Luftwege (innere und äußere Anwendung). Rheumatische Beschwerden und neuralgiforme Beschwerden (äußere Anwendung). Kiefernsprossen: Katarrhalische Erkrankun-*

gen der oberen und unteren Luftwege (innere Anwendung). Leichte Muskel- und Nervenschmerzen (äußere Anwendung).

Darreichungsformen: Tee, Inhalat, Badezusatz, Gel, Salbe.

Tagesdosis: 6–9 g Droge. **Ätherisches Öl:** 2–3 Tr. in heißes Wasser für eine Dampfinhalation.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Für die Droge nicht bekannt. **Ätherisches Kiefernöl** darf bei Keuchhusten und Asthma bronchiale nicht eingesetzt werden, weil Bronchospasmen verstärkt werden können.

Präparate: Für die Droge nicht erhältlich. Für das ätherische Öl: Plantago Hustensaft Wala (mit Pestwurz, Spitzwegerich).

Teezubereitung: 1 TL Kiefernsprossen mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 7 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. 2–3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Pfefferminzöl
Mentha x piperita
Menthae piperitae aethereoleum (Echte Pfeffer-Minze) (M)

Minzöl
Mentha arvensis
Menthae arvensis aetheroleum (Acker-Minze) (M)

(s. Kap. 20, S. 133 und Kap. 28, S. 572) Pfefferminz**blätter** haben für Erkältungskrankheiten keine Monographie bekommen, nur Pfefferminzöl. Das muss nicht davon abhalten, einen Pfefferminztee zum Inhalieren zu verwenden.

Inhaltsstoffe: *M. piperitae aetheroleum*: Ätherisches Öl (mit Menthol, Ketonen wie Menthon, Estern wie Menthylacetat, Menthofurane u. a.). Die Zusammensetzung variiert je nach Anbaugebiet, Sorte, Erntezeitpunkt und Herkunft. Es sollte daher nur Arzneibuchpfefferminzöl angewendet werden. *M. arvensis aetheroleum*: Ätherisches Öl (Menthol, Menthon, Ester u. a.) in anderer Zusammensetzung.

Wirkungen: *M. piperitae aetheroleum*: Sekretolytisch, kühlend. *M. arvensis aetheroleum*: Sekretolytisch, kühlend, spasmolytisch.

Indikationen: Katarrhe der oberen Luftwege.

Kommission E: *Pfefferminzöl: Krampfartige Beschwerden im oberen Gastrointestinaltrakt und der Gallenwege (innere Anwendung). Colon irritabile (innere Anwendung). Katarrhe der oberen Luftwege (innere und äußere Anwendung, Nasensalben). Mundschleimhautentzündungen (innere Anwendung). Myalgien (äußere Anwendung). Neuralgiforme Beschwerden (äußere Anwendung). Minzöl: Meteorismus (innere Anwendung). Funktionelle Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden (innere Anwendung). Katarrhe der oberen Luftwege (innere und äußere Anwendung, Nasensalben). Myalgien (äußere Anwendung). Neuralgiforme Beschwerden (äußere Anwendung).*

Darreichungsformen: Inhalationen, Nasensalben, Fertigpräparate.

Tagesdosis: Zur Inhalation 3–4 Tr. in heißes Wasser geben.

Nebenwirkungen: *M. piperitae aetheroleum*: bei empfindlichen Patienten Magenbeschwerden. *M. arvensis aetheroleum*: Bei äußerer Anwendung Hautreizungen. Bei innerer Anwendung bei empfindlichen Personen Magenbeschwerden.

Gegenanzeigen: *M. piperitae aetheroleum*: Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündungen, schwere Leberschäden. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache. Bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Bereich des Gesichts, speziell der Nase, anwenden, da es zum so genannten Kratschmer-Reflex (Glottiskrampf) mit Atemdepression bis zur Erstickung kommen kann. *M. arvensis aetheroleum*: s. o., und bei äußerer Anwendung nicht direkt auf Schleimhäute oder verletzte Haut auftragen und nicht in die Augen bringen.

Präparate: *M piperitae aeth.*: China-Öl Destillat, Inspirol Heilpflanzenöl Lsg., Bronchoforton Kps. (mit Anis-, Eukalyptusöl), Optipect N Tr. (mit Kampfer, Levomenthol), *M. arvensis aeth.*: Nicht erhältlich.

Hinweis: Pfefferminzlikör (Pfefferminzöl, gelöst in Ethanol 50 % und Zuckersirup) kann den unangenehmen Mundgeruch nach Knoblauchgenuss überdecken. Gleiches gilt auch für die feinen Pfefferminzplätzchen (Menthae piperitae rotulae).

Quendel
Thymus serpyllum
Serpylli herba (M)



Quendel, der Wilde Thymian, ist eng mit dem Thymian verwandt und ebenfalls den Lippenblütlern (Lamiaceae) zugehörig. Er wird – als etwas schwächer wirkende Droge – wie dieser verwendet, vor allem in der Volksmedizin, und gedeiht in fast ganz Europa an warmen, sonnigen Böschungen, an Wegrändern und auch gerne auf Ameisenhaufen.

Inhaltsstoffe: 0,2 – 0,6 % ätherische Öle (mit 20 – 40 % Carvacrol, 1,5 – 2 % Thymol, Linalool, Cineol u. a.), 3 – 7 % Lamiaceengerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide.

Wirkungen: Bronchospasmolytisch, keimhemmend, sekretomotorisch.

Indikationen: Erkältungskrankheiten mit krampfhaftem Husten, Begleittherapie bei Keuchhusten und Asthma.

Kommission E: *Katarrhe der oberen Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate, Inhalat, Badezusatz.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL (1,4 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser aufgießen, 5 – 7 Min. bedeckt ziehen lassen, abgießen. 2 – 4 × tägl. 1 Tasse trinken.

Rettich, schwarzer
Raphanus sativus
Raphanistri radix (M)

(s. Kap. 22.2.1, S. 226) Die antimikrobiellen und schleimlösenden Wirkungen sind auch in der Volksheilkunde bekannt, aus der folgendes Rezept für einen **Hustensirup** stammt: Einen Schwarzrettich kegelförmig aushöhlen, so dass unten nur eine kleine Öffnung (mit Stricknadel gebohrt) bleibt. Den Rettich mit (festem) Honig oder Kandiszucker füllen und den sich im Laufe von einigen Std. bildenden Sirup auslaufen lassen. 5 – 10 TL tägl. einnehmen.

Hinweis: Rettich wird nicht von allen Patienten gleich gut vertragen.

Kommission E: *Katarrhe der oberen Luftwege. Dyspeptische Beschwerden, insb. infolge von Dyskinesien der Gallenwege.*

Thymian
Thymus vulgaris, Thymus zygis
Thymi herba / -folium (M)

„Die nächste Grippe kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt.“ Thymian, ein Lippenblütler (Lamiaceae), ist bekannt als „Antibiotikum der armen Leute“ und wurde schon seit Urzeiten in der Heilkunde eingesetzt. Damals war er eines der wichtigsten Räucherkräuter, griech. „Thyein: räuchern“ bzw. „thymaterion: Räuchergefäß“, und er sollte Mut machen: griech. „thymos: Mut, Kraft“. Die Abwehrkräfte unterstützt er auf alle Fälle. Das **wichtigste Anwendungsgebiet** sind Erkrankungen der Atemwege; mit aus diesem Grund wurde Thymian vom Würzburger Studienkreis „Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ zur Arzneipflanze des Jahres 2006 gewählt. Der deutsche Arzt und Botaniker Leonhart Fuchs schrieb 1543 in seinem Kräuterbuch: *„Thymian mit Honig gekocht und getrunken ist förderlich und nützlich denjenigen, die das Keuchen und das schwere Atmen haben“*, und hatte damit in vollem Umfang recht. Dank der hochaktuellen Problematik der Antibiotikaresistenz stehen ätherisch-ölhaltige Pflanzen vermehrt im Blickfeld der naturwissenschaftlichen Forschung. Thymol und Carvacrol, die beiden Hauptkomponenten des ätherischen Öls, zeichnen sich durch eine hohe antimikrobielle Wirksamkeit und ein breites Wirkspektrum aus, wobei von besonderer klinischer Bedeutung die Wirkung des Thymols gegen Keime ist, die die Schleimhaut des Respirationstraktes besiedeln.

Inhaltsstoffe: Mind. 1,2 % ätherisches Öl (20 – 25 % Thymol: 23 × keimhemmender als Phenol (!), 3 – 10 % Carvacrol u. a.), Lamiaceengerbstoffe, Luteolin, Flavonoide, Saponine, Kaffee- und Rosmarinsäure.

Wirkungen: Auswurffördernd, bronchospasmolytisch, sekretlösend (Saponine), entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, antimykotisch. Thymianöl gelangt nach oraler Aufnahme in die Alveolen und entfaltet damit seine Wirkung am Ort der Erkrankung. Thymian ist ein hervorragendes Therapeutikum bei allen **krampfartigen Bronchialerkrankungen** und festsitzendem Husten; er entkrampft und beruhigt die Bronchialmuskulatur, regt die Tätigkeit des Flimmerepithels in den Atemwegen an, verflüssigt den Schleim und fördert den Auswurf beim Husten. Außerdem hemmen Thymol und Carvacrol das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen und richten sich damit gegen die häufigsten Erreger von Atemwegsinfekten, d.h., sie helfen bei nahezu allen Entzündungen der Atemwege und bei Mandelentzündungen. Thymian regt außerdem die Speichel- und Magensaftsekretion an.

Indikationen: Thymian gehört zu den wichtigsten Mitteln gegen Husten. Erkältungskrankheiten, krampfhafte Bronchitis, Keuchhusten, Asthma, Emphysem. **Äußerlich** in Bädern zur unterstützenden Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen der Luftwege.

Kommission E: *Symptome der Bronchitis und des Keuchhustens; Katarrhe der oberen Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Drogenpulver, Flüssig- oder Trockenextrakt.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge. Fluidextrakt 1 – 3 × tägl. 1 – 2 g.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Melrosum Hustensirup, Soledum Hustentropfen, Thymiverlan Lsg., Bronchipret Saft + Tr. (Efeu), Bronchipret TP Filmtbl. (mit Primelwurzel), Bronchipret Pastillen, Expectysat N Bürger Hustensaft (mit Primelwurzel).

Teezubereitung: 1 TL (1,4 g) Droge mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 5 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 – 4 × tägl. 1 Tasse heiß trinken. Gut in Kombination mit dem spasmolytischen Sonnentau.

Zwiebel
Allium cepa
Allii cepae bulbus (M)

(s. u.)

Zwiebelsirup löst bei Bronchialerkrankungen hervorragend den Schleim (Zwiebelsiruprezept s. Kap. 23.1.5, S. 260).

Saponindrogen als Expektoranzien

Bibernelle
Pimpinella saxifraga
Pimpinellae radix (M)

Die Bibernelle ist ein Doldenblütler (Apiaceae) und sollte nicht verwechselt werden mit der Gartenpimpinelle, *Sanguisorba minor*, einem Rosengewächs und Küchenkraut. Die heilkräftige Bibernellwurzel hatte eine wichtige Bedeutung in der Volksheilkunde: *„Eßt Baldrian und Bibernell, so sterbts net so schnell"*, soll einer Sage nach ein Vöglein zu Pestzeiten empfohlen haben.

Inhaltsstoffe: 0,1 – 0,6 % ätherische Öle, Saponine, Cumarine, Furanocumarine, Caffeoylchinasäuren.

Wirkungen: Auswurffördernd, schleimlösend, keimhemmend. Die heute nur noch wenig verwendete Bibernellwurzel gilt als hustenlinderndes und mild expektorierendes Mittel.

Indikationen: Erkältungen und Bronchitis mit Verschleimung.

Kommission E: *Katarrhe der oberen Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 6 – 12 g Droge, 6 – 15 ml Tinktur.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Bronchicum Elixier S Lsg. (mit Primelwurzel, Thymiankraut).

Teezubereitung: 1–2 TL (2,5 g) fein geschnittene Droge mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und nach 10 Min. abgießen. 3–4× tägl. 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken.

Efeu

Hedera helix

Hederae helicis folium (M)

Hedera helix klettert – schon der Name sagt es: „Hedera“ von griech. „hedra: sitzen“, womit das „Festsitzen“ der Wurzeln gemeint ist, und „helix“ von griech. „helissein: sich winden, herumdrehen“. Der zur Familie der Araliengewächse (Araliaceae) gehörende Efeu ist ein Schlinggewächs aus der Gruppe der „Wurzelkletterer“ und eine alte Kult- und Heilpflanze. Für medizinische Zwecke werden im späten Frühjahr oder im Herbst die drei- bis fünfeckig gelappten Blätter nichtblühender Sprosse aus dem unteren Bereich der Pflanze gesammelt.

Inhaltsstoffe: 2,5–6 % Triterpensaponine, Flavonoide, Polyacetylene, Sterole, Spurenelemente.

Wirkungen: Auswurffördernd, krampflösend, antiobstruktiv, schleimhautreizend, sekretolytisch, sekretomotorisch, entzündungshemmend, schmerzstillend und leicht beruhigend. Die Hederaglykoside sezernieren ein dünnflüssiges Sekret; sie bewirken neben der Stimulierung der serösen Drüsenzellen eine Verflüssigung des zähen Bronchialschleims und erhöhen die Aktivität des Flimmerepithels in den Bronchien. Sie sind ähnlich dem N-Acetyl-Cystein in der Lage, Quervernetzungen des Schleims aufzubrechen. Außerdem besitzen sie antibiotische, antivirale und pilzhemmende Eigenschaften – alle diese Wirkungen führen zu der in der Praxis gut dokumentierten Wirksamkeit bei Erkrankungen der oberen Luftwege.

Indikationen: Als schleimlösendes Expektorans, als Sekretolytikum und als Antispasmodikum bei spastisch-entzündlichen Atemwegserkrankungen wie Krampfhusten, chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen, Asthma, Keuchhusten und bei schlecht löslichem, trockenem Reizhusten.

Kommission E: *Katarrhe der oberen Luftwege. Symptomatische Behandlung chronisch-entzündlicher Bronchialerkrankungen.*

Darreichungsformen: Fertigpräparate. Studien ergaben, dass wässrige Zubereitungen 2,5-fach höher dosiert werden müssen als alkoholische, da Ethanol als Resorptionsvermittler wirkt. Auf vermehrte Flüssigkeitszufuhr ist bei der Anwendung zu achten, um die Schleimbildung und -verflüssigung zu unterstützen.

Tagesdosis: 0,3 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. In Einzelfällen bei höherer Dosierung lokale Schleimhautreizungen, Benommenheit, Tachykardie, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, seltener Diarrhöe.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Bronchoforton Saft, Hedelix Hustensaft, Naranopect P Tr., Prospan Brausetbl., -Hustensaft, -Hustentbl., -Hustentropfen, -Hustenzäpfchen, Bronchipret Saft + Tr. (mit Thymian), Tussiflorin (mit Thymian), Ceres Hedera helix ∅ (Alcea).

Teezubereitung: Nicht empfohlen, wegen der geringen Tagesdosis ist die Einnahme nur in Form von standardisierten Fertigarzneimitteln sinnvoll.

Gänseblümchen

Bellis perennis

Bellis perennis herba

(s. Kap. 26, S. 378) Gänseblümchen gehört vor allem in der Volksheilkunde zur bewährten auswurffördernden Hustenteemischung bei Kindern (mit Veilchen- und Schlüsselblumenblüten). Ihre Saponine verflüssigen verschleimtes Bronchialsekret und unterstützen das Abhusten.

Inhaltsstoffe: Saponine, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe, Mineralstoffe, wenig ätherisches Öl, organische Säuren und Vitamin C.

Wirkungen: Schleimlösend, auswurffördernd, entzündungshemmend und stoffwechselfördernd.

Indikationen: Festsitzender, verschleimter Husten, Haut- und Stoffwechselleiden.

Darreichungsformen: Tee, Blütenhonig, Wildgemüse.

Tagesdosis: Keine Angaben.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Bellis perennis Ø (DHU und Alcea).

Teezubereitung: 1 – 2 TL mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 2 × tägl. 1 Tasse Tee trinken.

Hohlzahn

Galeopsis segetum

Galeopsidis herba (M)



Einen hohlen Zahn kann erkennen, wer sich die Blüte genau ansieht: Auf der unteren Lippe sind in der Tat zwei winzige Erhebungen, die wie Zähnchen aussehen und innen hohl sind! Hohlzahn, ein Lippenblütler (Lamiaceae), zählt zu den kieselsäurehaltigen Pflanzen, die früher zur Resistenzsteigerung des Lungengewebes eingesetzt wurden.

Inhaltsstoffe: Ca. 5 % Lamiaceengerbstoffe, Saponine, Iridoide (Harpagid), Flavonoide, bis 1 % Kieselsäure.

Wirkungen: Auswurffördernd, zusammenziehend. Die Saponine wirken schleimlösend und auswurffördernd, die Bitterstoffe stärken das Allgemeinbefinden und die Abwehrkraft, die Gerbstoffe wirken wundheilungsfördernd und die Kieselsäure lungen- und bindegewebsstärkend sowie unspezifisch leistungssteigernd.

Indikationen: Chronische Atemwegserkrankungen (festsitzender Husten, Lungenemphysem, Staublunge, Keuchhusten, Tbc-Nachbehandlung, chronische Bronchitis), besonders bei älteren Menschen.

***Kommission E:** Leichte Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 EL (2 g) Droge mit 1 Tasse Wasser aufkochen und nach 10 – 20 Min. abgießen. Tägl. 2 Tassen trinken.

Kapland-Pelargonie („Umckaloabo“)

Pelargonium reniforme / sidoides

Pelargonil sidoides radix

(s. o.)

Königskerze

Verbascum densiflorum / -phlomoides

Verbasci flos (M)

(s. o.)

Teezubereitung: 1 TL Droge (0,5 g) mit 150 ml heißem Wasser übergießen, nach 10 Min. durch ein feines Teesieb / Papierfilter abfiltrieren (damit die feinen Härchen der Staubgefäße die Schleimhaut nicht reizen!). 2 – 3 Tassen pro Tag trinken. Durch die Art der Teezubereitung kann eine andere Wirkung (Kaltauszug zur Reizlinderung) herbeigeführt werden – das zeigt, wie wichtig die „Kunst der Teezubereitung“ ist!

***Kommission E:** Katarrhe der Luftwege.*

Sanikel
Sanicula europaea
Saniculae herba (M)

(s. Kap. 26, S. 378) Sanikel ist eine leider fast in Vergessenheit geratene alte Heilpflanze aus der Familie der Doldenblütler (Apiaceae), doch der Ursprung ihres Namens verrät noch ihre Heilkraft: „Sanikel" kommt von „sanare: heilen" und wird oft übersetzt mit: „das kleine Heilerchen." Der kleine Doldenblütler wächst meist unbeachtet in Laubmischwäldern.

Inhaltsstoffe: Bis 13 % Triterpensaponine, Lamiaceengerbstoffe (mit Rosmarinsäure), Flavonoide, Bitterstoffe, wenig ätherische Öle, Allantoin.

Wirkungen: Auswurffördernd, antibakteriell, adstringierend.

Indikationen: Bronchitis mit festsitzendem Husten, äußerlich angewendet bei Wunden.

Kommission E: *Leichte Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und nach ca. 10 Min. abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse heiß trinken.

Schlüsselblume
Primula veris
Primulae radix / -flos (M)

Wenn auf den Wiesen Schlüsselblumen blühen, ist der Frühling da: „Primula veris: der kleine Erstling des Frühlings" verkündet es. Schlüsselblumen gehören zu den Primelgewächsen (Primulaceae) und sind geschützt, d. h., ihre Wurzeln dürfen nicht ausgegraben werden (bzw. nur mit Sammelerlaubnis). Die Blüten aber mit den saponinhaltigen „Kelchhosen" darf man schon sammeln; wenn an jedem Blütenstängel 2 – 3 Blüten zur Versamung übrig bleiben, wird ihr Bestand nicht gefährdet.

Der Apotheker und Botaniker Tabernaemontanus (1520 – 1590) berichtete, die Schlüsselblume helfe ***„gegen Blödhaupt, Gehirnverschleimung und verstopfte Nerven"***. Wer selbst erlebt hat, wie sich eine Nasennebenhöhlenentzündung mit dumpfem Kopfdruck anfühlt, kann diese drastischen Worte gut nachvollziehen und staunen, wie äußerst kundig die alten Kräuterkundigen damals „Saponindrogen" einzusetzen vermochten.

Inhaltsstoffe: Schlüsselblumenwurzeln besitzen mit 3 – 12 % einen hohen Gehalt an Triterpensaponinen (u. a. Primulasäure A), Phenylglykoside (Methylester der Salicylsäure, u. a. Primulaverin), Flavonoide. **Blüten mit Kelchen** enthalten weniger Saponine, dafür mehr Flavonoide, Carotinoide und ätherische Öle.

Wirkungen: Sekretolytisch, expektorierend, mild krampflösend. Die Saponine lösen und verflüssigen auch festsitzendes Sekret in den Nasennebenhöhlen. **Wurzeln:** Zusätzlich entzündungshemmend und schmerzlindernd, weil sie in geringer Menge Salicylsäureglykoside enthalten, sowie antiviral vor allem gegen Influenza-A-Viren, antimykotisch.

Indikationen: Fiebrige Erkältungen mit Kopfweh und verstopfter Nase, Katarrhe der Atemwege mit Husten, ungenügendem Auswurf und zähflüssigem Sekret, auch bei Altershusten und Raucherhusten; sowie Stirn- und Nebenhöhlenentzündungen. Blüte mit Kelch vor allem bei Hustenerkrankungen in der Pädiatrie (beste Verträglichkeit!).

Kommission E: *Wurzeln und Blüten: Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Honig, Fertigpräparate.

Tagesdosis Wurzeln: 0,5 – 1,5 g Droge, 1,5 – 3 g Tinktur. **Blüten:** 2 – 4 g Droge, 2,5 – 7,5 g Tinktur.

Nebenwirkungen: Vereinzelt Magenbeschwerden, Übelkeit.

Gegenanzeigen: Allergie gegen Primeln.

Präparate: Bronchicum Elixier S Lsg. (Primelwurzel, Thymian), Sinuforton Saft (Schlüsselblumenwurzel, Anisöl, Thymian), Sinupret Drg. + Saft (Schlüsselblumenblüten, Enzian, Holunder, Ampfer-, Eisenkraut), Expectysat N Bürger Lsg. + Saft (mit Thymian).

Teezubereitung Wurzeln: ¼ TL (3,5 g) fein geschnittene oder grob gepulverte Wurzel mit 2 Tassen kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden bringen und 5 Min. ziehen lassen, abgießen. Alle 2–3 Std. 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken. **Blüten mit Kelchen:** 1 TL Droge (1,3 g) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, bedeckt 5 Min. ziehen lassen und abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

In der **Pädiatrie** sind die Schlüsselblumenblüten den Primelwurzeln wegen des besseren Geschmacks und der geringeren Reizwirkung auf den Magen vorzuziehen. Die Blüten samt Kelchen verwenden, da sich im Kelch die Saponine befinden. Aus Kostengründen ist die Einzelverordnung eher ungewöhnlich (selbst sammeln lohnt sich! Am besten pflanzen Sie Primula veris im Garten unter Beerensträuchern an!), doch in Teemischungen sinnvoll.

Seifenkraut, rotes
Saponaria officinalis
Saponariae rubrae radix (M)



Das Nelkengewächs (Caryophyllaceae) gedeiht an warmen Hecken und Gebüschrändern in fast ganz Europa und erfreut mit seinen blassrosa, stark duftenden Blüten vor allem die Nachtfalter. Früher wurde mit dem Wurzelseifenschaum Wäsche gewaschen, daher der Name. Das „Waschkraut" hatte seinen Platz auch in Bauerngärten und diente zugleich als Heilmittel bei Husten- und Hautleiden. Hieronymus Bock schreibt im 16. Jahrhundert dazu *„die Ordensleut als Barfüsser wäschen ihre Kappen darmit, haben nicht gellt Seiffen zu kaufen …"* Er schätzte die Wurzel aber auch *„bei Lungenverschleimung und bei keychendem Athem"*. Was früher **die** Saponindroge war, ist heute eine fast vergessene Pflanze und durch Schlüsselblume und Veilchen verdrängt.

Seifenkraut wird genau so verwendet wie die **Weiße Seifenwurzel: Schleier-Gipskraut *Gypsophila paniculata* Gysophila radix** (**M**).

Inhaltsstoffe: 2,5–8 % Saponine, ein Gemisch verschiedener Triterpenglykoside.

Wirkungen: Expektorierend.

Indikationen: Bronchitis mit festsitzendem Husten. Wird in der Volksmedizin aufgrund der stoffwechselanregenden Wirkung der Saponine auch bei Hauterkrankungen, v. a. Psoriasis eingesetzt.

***Kommission E:** Katarrhe der oberen Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 1,5 g Droge.

Nebenwirkungen: Selten Magenreizungen, in hoher Dosierung zelltoxisch.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 0,5 TL Droge (1,3 g) mit 1 Tasse Wasser aufkochen und abgießen. 1 × tägl. 1 Tasse Tee mit Honig gesüßt trinken.

Senegawurzel, Klapperschlangenwurzel
Polygala senegal
Polygalae radix (M)

Inhaltsstoffe: 26–10 % Saponine, Methylsalicylat.

Saponinhaltige Wurzel (6–10 % Saponine, wenig Methylsalicylat), die in den Wäldern Nordamerikas beheimatet ist und ebenfalls zur Sekretlösung eingesetzt wird.

Wirkungen: Expektorierend, sekretolytisch.

Indikationen: Bronchitis.

***Kommission E:** Katarrhe der oberen Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 1,5 – 3 g Droge für Abkochungen.

Nebenwirkungen: Bei längerer Anwendung Magenreizungen.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Teezubereitung: ¼ TL Droge (1 TL 2,5 g) mit 1 Tasse Wasser aufkochen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 2 – 3 × tägl. 1 Tasse Tee mit Honig gesüßt trinken.

Süßholz
Glycyrrhiza glabra
Liquiritiae radix (M)

(s. Kap. 21, S. 173) Nomen est omen: Das Wurzelholz schmeckt süß nach Anislakritze. Doch allzu viel ist ungesund – wegen der kortisonähnlichen Wirkung nicht mehr als 15 g Droge / Tag einnehmen! Das Saponin Glycyrrhizinsäure wirkt antibakteriell, antiviral und pilzwidrig. Am 13. Juni 2003 geriet die Süßholzwurzel in die Schlagzeilen: Frankfurter Mediziner hatten entdeckt, dass ihr Inhaltsstoff Glycyrrhizinsäure gegen die Lungenkrankheit SARS wirkt. SARS (schweres akutes respiratorisches Syndrom, *Severe Acute Respiratory Syndrome*) ist eine durch ein Coronavirus ausgelöste Infektionskrankheit, die erstmals im November 2002 in der chinesischen Provinz Guangdong beobachtet wurde. Auch wenn SARS momentan keine Bedrohung mehr darstellt, ist die intensiv antiviral wirkende Süßholzwurzel hochaktuell. Neuere Studien belegen antivirale Effekte der Süßholzwurzel beim Herpes-simplex-Virus, bei Hepatitis- und Vogelgrippeviren.

Wirkungen: Sekretolytisch, entzündungshemmend, schleimhautschützend, hustenreizlindernd und auswurffördernd, hemmt das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen und wirkt antiallergisch (Flavonoide).

Indikationen: Katarrhe der oberen Luftwege wie Husten, Bronchitis, Heiserkeit, Lungenentzündung, Entzündungen im Mund- und Rachenraum und Bronchialasthma. Zur beschleunigten Abheilung von Magengeschwüren; Sodbrennen, Gastritis und Darmentzündung.

***Kommission E:** Katarrhe der oberen Atemwege, Ulcus ventriculi und duodeni.*

Tagesdosis: 5 – 15 g Droge (nicht länger als 4 – 6 Wochen anwenden).

Präparate: Succus Liquiritiae (tropfenweise auch in Tee geben), Lakriment Lakritz-Pastillen.

Teezubereitung: ½ – 1 TL (1 TL 3 g) geschnittene Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen bringen, kurz kochen lassen und abgießen. 3 – 5 × tägl. 1 Tasse trinken. Praktisch, heilsam und wohlschmeckend zugleich ist das Süßen von auswurffördernden Tees mit Süßholzwurzelstückchen.

Veilchen
Viola odorata
Violae odoratae herba

Veilchenblüten waren in der Antike hoch geschätzt; sie besaßen im Mittelalter einen großen Stellenwert, und auch Pfarrer Kneipp schätzte sie im 19. Jahrhundert bei „respiratorischen Erkrankungen“ sehr; heutzutage werden sie nur noch in der Volksheilkunde eingesetzt. Die Saponinwirkung des Veilchengewächses (Violaceae) ist schwächer als bei der Schlüsselblume, ansonsten wird das Veilchen wie diese angewendet.

Inhaltsstoffe: Salicylsäurederivate, Schleim-, Bitter- und Gerbstoffe, Anthozyane und Flavonoide sowie wohlduftende ätherische Öle. Die **Wurzel** enthält ein leicht brechreizerregendes Alkaloid und wurde früher als „deutsche Ipecacuanha“ bezeichnet.

Veilchen**blüten** werden heute nur noch zur Herstellung des violetten „Sirupus Violae“ verwendet, als Korrigens für Mixturen und als essbare Dekoration. Veilchenblüten und Veilchenkraut eignen sich besonders als Beigabe zu Hustentees für Kinder. Eine selbst gesammelte **Hustenteemischung** (aus Blüten von Veilchen, Schlüsselblumen, Gänseblümchen, Gundermann, Spitzwegerichblättern und Fichtensprossen) schmeckt und wirkt hervorragend, desgleichen ein mit diesen Pflanzen angesetzter **Hustenhonig**!

23.2.5 Spastische Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und Asthma

Bei spastischer Bronchitis, Keuchhusten, Krupphusten und begleitend auch bei Asthma werden in der Phytotherapie **Bronchospasmolytika** eingesetzt; das rechtfertigt therapeutisch gesehen die Zusammenfassung dieser verschiedenen Krankheitsbilder.

Spastische Bronchitis

Die **obstruktive bzw. spastische Bronchitis** ist eine typische Erkrankung des Säuglings- und Kleinkindesalters. Im Kindesalter versteht man darunter eine akute Bronchitis mit begleitender Atemwegsverengung. Im Erwachsenenalter wird der Begriff sowohl in Zusammenhang mit einer chronischen obstruktiven Bronchitis als auch stellvertretend für eine akute Bronchitis mit Atemwegsverengung (Obstruktion) gebraucht; deshalb lautet die exakte Diagnose chronische oder aber akute obstruktive Bronchitis.

Die Bronchien reagieren auf verschiedene Reize wie Infektionen, Allergien, Tabakrauch u.a. mit einer Entzündung. Die Bronchialschleimhaut schwillt an und produziert große Mengen zähen Schleim; das kann zu einer Verengung (= Obstruktion) führen. Zusätzlich verkrampft sich die Bronchialmuskulatur und verursacht röchelnde und pfeifende Atemgeräusche mit erschwertem Abhusten, einer pfeifenden Ausatmung, Kurzatmigkeit oder Atemnot.

Weil bei kleinen Kindern die Atemwege altersbedingt eng und die Bronchialschleimhaut sehr empfindlich ist, sind Säuglinge und Kleinkinder von einer Verengung der Atemwege besonders stark betroffen: Fast 50% aller Kinder haben bis zum 6. Lebensjahr eine Bronchitis mit pfeifender Ausatmung durchgemacht.

- Bei krampfhaftem Husten immer auf eine **befeuchtete Zimmerluft** und ausreichende **Trinkmenge** achten, denn trockene Raumluft fördert genauso wie Rauchen und schadstoffbelastete Luft die Verkrampfung der Bronchien.
- Angewärmte **Brustkompressen** mit beruhigenden, krampflösenden ätherischen Ölen (**Melisse, Lavendel**) oder feucht-heiße Dampfkompressen (mit Arzneitees aus **Thymian, Engelwurz, Melisse, Anis**, s. Kap. 9, S. 57) tragen zur Entspannung bei.
- Wohltuend ist bei krampfhaften Atemwegserkrankungen die sehr beruhigende und vagoton wirkende **atemstimulierende Einreibung**, bei der in diesem Fall zusätzlich beruhigende ätherische Öle verwendet werden können, z.B. 0,5%-iges erwärmtes Lavendelölgemisch.

Keuchhusten: Pertussis und Pseudokrupp

Keuchhusten ist eine bakterielle Infektionserkrankung (Bordetella pertussis), die vorwiegend Kinder betrifft. Sie kann vor allem für Säuglinge lebensbedrohlich werden. Typische **Symptome** sind das keuchende Einatmen durch den geschwollenen Kehlkopf und vor allem nächtliche Hustenanfälle mit Erbrechen. Nach einer Keuchhustenerkrankung kann das Bronchialsystem über Monate überempfindlich reagieren. **Phytotherapeutika** können hier begleitend eingesetzt werden:

- **Bronchospasmolytika** (**Sonnentau**kraut, **Efeu**blätter, **Thymian**kraut) lindern die krampfhaften Hustenanfälle.
- **Sekretolytika** bzw. Expektoranzien (**Efeu**blätter, **Thymian**kraut) lassen den zähen, glasigen Schleim besser abhusten. Das Kind sollte viel trinken (mind. 2 l dünne Flüssigkeit / Tag), damit die Schleimhäute feucht gehalten werden, der Schleim sich verflüssigt und besser abgehustet werden kann und die Expektoranzien ihre Wirkung voll entfalten.
- Frische (Höhen-)Luft lindert die Symptomatik – wer die Möglichkeit hat, schnell einmal mit dem Kind „auf den Berg" zu gehen (zum Beispiel von Freiburg in 20 Min. auf den Schauinsland), kennt das.
- Feucht-warme **Brustwickel** am Abend und morgendliche Ganzwaschungen mit verdünntem **Essigwasser** (2 Teile Wasser, 1 Teil Essig) unterstützen in anfallsfreien Perioden wohltuend die Heilung.

Pseudokrupphusten (im Gegensatz zum echten Krupp bei der Diphtherie), verursacht durch Viren in Verbindung mit nächtlich (zwischen 24 und 2 Uhr) sinkendem Cortisonspiegel, Schadstoffe und genetische Disposition, führen bei Kleinkindern zu einer bevorzugt nächtlichen Schwellung im Kehlkopfbereich.

- Darauf achten, dass die Schleimhäute der oberen Atemwege feucht gehalten werden (Inhalationen, feucht-warmes Badezimmer, feuchte Tücher über der Heizung).
- Arme und Beine sollen gut warm sein (Arm- und Fußbäder).
- Frische kühle Luft erleichtert das Atmen.
- **Beruhigen** steht bei Keuch- und Pseudokrupphusten an erster Stelle, da Unruhe und Angst die Atemnot verstärken.

Asthma

Asthma bronchiale ist eine anfallsweise auftretende Verengung der Atemwege, einhergehend mit einer Verkrampfung der Atemwegsmuskulatur und einem Anschwellen der Bronchialschleimhaut mit einer Überproduktion von Schleim, Kurzatmigkeit, Atemnot und Husten. Die **Ursache** ist eine Überempfindlichkeit (Hyperreagibilität) der Bronchien auf ganz unterschiedliche Reize. Grundlage dieser Überempfindlichkeit ist eine chronische Entzündung der Bronchien, die bei Kindern häufig durch Allergien ausgelöst wird. Asthma bronchiale ist eine chronische Erkrankung mit oft jahre- oder gar jahrzehntelangem Verlauf. Die Häufigkeit des Asthma bronchiale hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Jedoch bestehen glücklicherweise heute bessere Behandlungsmöglichkeiten als je zuvor.

Symptome

Das typische Asthmasymptom ist die erschwerte Ausatmung mit einem pfeifenden Ausatemgeräusch; beim Abhören sind Giemen, Pfeifen und Brummen über der Lunge festzustellen. Diese Geräusche kommen durch die Einengung der Bronchien zustande. Häufig werden die Symptome durch körperliche Anstrengung verstärkt.

Ursachen

Etwa 5% aller Erwachsenen und 10% der Kinder Mitteleuropas leiden an Asthma bronchiale. Ob es sich um **allergisch bedingtes** (Atopiker mit gehäuftem Auftreten von Heuschnupfen und Neurodermitis) oder **nichtallergisches** Asthma (psychosomatisch bedingtes Asthma, Infekt- oder Anstrengungsasthma, schmerzmittelinduziertes oder physikalisch-irritatives Asthma durch Staub, Kälte oder Rauch) handelt oder um eine Mischform (80% der Fälle), spielt für die **begleitende Phytotherapie** kaum eine Rolle.

Bei einem akuten Asthmaanfall oder gar beim Status asthmaticus ist die Phytotherapie allerdings überfordert, in diesem Fall ist die konventionelle Behandlung (Cortison, Theophyllin, Beta-Mimetika) das Mittel der Wahl.

Naturheilkunde bei Asthma

Naturheilkundliche Behandlungskonzepte können

- die Häufigkeit von Asthmaanfällen reduzieren helfen,
- die Atemwege stabilisieren
- und damit den Verbrauch konventioneller Asthmamedikamente reduzieren.

Sie sind **nicht geeignet** zur Therapie akuter Anfälle!

Folgende Maßnahmen sind empfehlenswert:

- Heiße Hand- und **Fußbäder** oder feucht-heiß auf die Brust gelegte **Dampfkompressen** unterstützen die Therapie.
- Für **Ruhe** und warme Schultern sorgen und wenn möglich eine (vagoton ausgerichtete) atemstimulierende Einreibung anbieten.
- Zusätzlich desensibilisieren mit **Eigenblut**.
- Zu empfehlen sind Atem- und Entspannungstherapie (Yoga, Qigong, autogenes Training u. a.), Atemmassage oder eine Klimatherapie sowie Schröpfen oder Hydrotherapie. Eine Fußreflexzonenmassage unterstützt die Therapie; auch Eltern können sie erlernen.
- Bei Bedarf eine **Darmsanierung** durchführen (s. Kap. 29.2, S. 588) und den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen (s. Kap. 25, S. 342).
- Genügend warme **Flüssigkeit** trinken und eine vollwertige, eher eiweiß-, allergen- und säurearme **Ernährung** bevorzugen.
- Moderat (!) **Sport** treiben: Kontrolliertes körperliches Training hebt die Auslöseschwelle der Symptome und senkt den Stresspegel. Bei erhöhten Ozonwerten schonen! **Ozon** schädigt die Atemwege, ein Zusammenhang zwischen Asthmaerkrankungen bei Kindern und einem hohen Ozongehalt der Luft ist nachgewiesen. Tägl. spezielle Atemübungen durchführen.
- Vermehrter Einsatz von antioxidativen **Radikalenfängern** (Vitamin C und E, Flavonoide und Selen) und das Einnehmen von Sanddornfruchtfleischöl (mehrmals tägl. 1 Tr. in wenig Honig) bieten zumindest einen gewissen Schleimhautschutz.

- Ab und an Senfwickel (2×/Woche) und Heublumensäckchen auf die Brust gelegt, fördern die Bronchialkapazität. **Inhalationen** mit Salzwasser lösen zähen Schleim, Inhalationen mit Kamille wirken beruhigend. **Kneipp-Maßnahmen**, vor allem das **Wechselarmbad**, lindern: Arme in eine Schüssel mit warmem Wasser legen bis zur wohltuenden Erwärmung der Arme, dann 20–30 Sekunden in eine Schüssel eiskaltes Wasser tauchen und wiederholt in das Warmwasser eintauchen; den Vorgang 3× wiederholen. Die angenehme Überwärmung der Arme sorgt über den Reflexweg für eine Weitstellung der Atemwege und der Blutgefäße des Brustkorbes.[3]

Phytotherapie bei Asthma

Pflanzliche Asthmatherapeutika wirken überwiegend auf die Symptome und dienen der **Anfallsprophylaxe bzw. -reduzierung**. Im **anfallsfreien Intervall** können **pflanzliche Heilmittel** (s. u.) lindernd eingesetzt werden. Früher rauchte man dann bronchienerweiternde „Asthmazigaretten" (Stechapfel, Hanf, Huflattich) und trank bronchienerweiternde Getränke wie starken Kaffee oder Schwarztee (mit dem Wirkstoff Theophyllin). Heute gehören zu einer **phytotherapeutischen Therapiebegleitung** neben den unten besprochenen Pflanzen auch

- **Mucilaginosa**, die den Hustenreiz lindern (Malve, Eibisch, Isländisch Moos, Königskerze oder Huflattich),
- Pflanzen, die den zähen Schleim hinausbefördern wie **Saponindrogen** (Schlüsselblume, Efeu, Süßholz) oder **Ätherisch-Öl-Drogen** (Aromatika, **nicht** reine ätherische Öle!) wie Fenchel, Thymian, Quendel, Bibernelle.
- Auch Weihrauch mit seinen entzündungshemmenden und immunmodulierenden Eigenschaften wird bei Bronchialasthma eingesetzt (s. Kap. 25, S. 342 und Kap. 20, S. 133).

Je gezielter die Mischung der Reaktionslage des Krankheitsbildes angepasst ist, desto nachhaltiger der Erfolg. Deshalb gehören zu einer umfassenden asthmabegleitenden Phytotherapie zusätzlich folgende Heilpflanzen:

- Herz- und kreislaufunterstützende (Weißdorn, Herzgespann),
- verdauungs- und stoffwechselfördernde (Schafgarbe, Löwenzahn),
- leber- und nierenwirksame (Löwenzahn, Goldrute) sowie
- beruhigende (Melisse, Lavendel, Hopfen).

An asthmalindernden **Präparaten** stehen Ephedra Strath comp. (mit Ephedra, Sonnentau, Efeu, Schlüsselblume, Thymian) und Asthmakhell N Tinktur (Zahnstocherammei **Ammi visnaga** u. a.) zur Verfügung.

23.2.6 Krampflindernde Heilpflanzen: Bronchospasmolytika

Dost
Origanum vulgare
Origani herba

Dost, wie der wilde Majoran genannt wird, gehört zu den Ätherisch-Öl-Drogen (0,3–1,8%) und wird in der Volksheilkunde wie Quendel, der Wilde Thymian, angewendet. Der in Mitteleuropa vorkommende Dost, auch Oregano genannt, hat erheblich weniger ätherische Öle als seine italienischen oder griechischen „Majoran-Kollegen", die fester Bestandteil der Küche sind. Besonders bewährt haben sich seine milden krampflösenden Eigenschaften für Kinder; als Tee, Kräuterbäder oder Kräuterkissen.

Dost ist häufig Bestandteil des Kräuterbuschens, der an Mariä Himmelfahrt in der Kirche geweiht wird. Der Kräuterbuschen stellte früher die bäuerliche Hausapotheke für Mensch und Tier dar und sollte darüber hinaus vor Unheil und Blitzschlag schützen.

3 Adressen: Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind: www.aak.de (Stand: Mai 2008); www.asthma.org.uk/infofa.html; www.atemwegsliga.de (Stand: Mai 2008)

Efeu
Hedera helix
Hederae helicis folium (M)

(s. o.) Efeublätter bewirken eine Bronchospasmolyse und eine Verbesserung der Lungenfunktion bei Patienten mit Asthma bronchiale. Aufgrund ihrer auswurffördernden, krampflösenden, antiobstruktiven (auf die glatte Bronchialmuskulatur), schmerzstillenden und leicht beruhigenden Eigenschaften und der Verflüssigung des zähen Bronchialschleims stehen Efeuzubereitungen an oberster Stelle bei Krampfhusten, Reizhusten und Asthma; bei Keuchhusten zugleich als Sedativum. Hustenkrämpfe werden gemildert, Hustenanfälle gehen zurück, und der zähflüssige Schleim kann leichter abgehustet werden.

Quendel, Sand-Thymian
Thymus serpyllum
Serpylli herba (M)

(s. o.)

Pestwurz
Petasites hybridus
Petasitidis rhizoma (M)

(s. Kap. 28.4.2, S. 574) Die Pestwurz hat eine starke krampflösende Komponente, sie wirkt spasmolytisch auf die glatte Muskulatur der Bronchien und gilt seit alters als wichtiges Keuchhusten- und Asthmamittel. Der Wurzelstock erhielt eine Positivmonographie, allerdings nur für „krampfhafte Schmerzen im Bereich der ableitenden Harnwege" (Kommission E) bei strenger Beachtung der Dosierung und einer Einnahmebeschränkung auf 4 – 6 Wochen pro Jahr. „Petadolex-Kps." von Weber & Weber ist diesen Beschränkungen nicht unterworfen, da dieses Präparat aufgrund von Spezialzüchtungen frei von Pyrrolizidinalkaloiden ist. Teezubereitungen sind obsolet.

Wirkungen: Krampflösend, schmerzlindernd, leukotriensynthesehemmend. Die Wirksamkeit beruht wahrscheinlich auf dem krampflösenden Effekt, der sich auch auf die Blutgefäße im Hals-Kopf-Bereich auswirkt (bei Migräne). Neue Studien bestätigen den wirkungsvollen Einsatz der **Blätter** bei Heuschnupfen (allergische Rhinitis; s. dort): Pestwurz unterdrückt die Freisetzung von Entzündungsmediatoren (Histamin und Leukotriene).

Präparate: Petadolex (Weber & Weber, pyrrolizidinalkaloidfrei!). Für die Heuschnupfentherapie in der Schweiz zugelassen: Tesalin.

***Kommission E:** Bei krampfartigen Schmerzen im Bereich der ableitenden Harnwege, v. a. bei Steinleiden.*

Sonnentau
Drosera rotundifolia
Droserae herba (M)

Das Sonnentaugewächs (Droseraceae) Sonnentau ist eine streng geschützte, fleischfressende kleine Pflanze der Hochmoore. Wie Edelsteine oder Tau in der Sonne schillern ihre Drüsenhaare, die ihr den Namen verliehen haben. Mit der Klebkraft ihres Drüsensekretes hält sie Insekten fest und verdaut sie enzymatisch.

Inzwischen werden vor allem die Drogen von *Drosera ramentacea, Drosera longifolia L.* und *Drosera intermedia* aus Madagaskar eingesetzt, weil schon seit Jahren die ursprüngliche Stammpflanze *Drosera rotundifolia* aus Gründen des Naturschutzes zur Gewinnung von Sonnentaukraut nicht mehr zur Verfügung steht. Die Hauptinhaltsstoffe der genannten Droseraarten sind gleichwertig.

Inhaltsstoffe: Naphthochinonderivate, Flavonoide, Schleimstoffe.

Wirkungen: Bronchospasmolytisch, antitussiv (hustenhemmend), antibakteriell, entzündungshemmend. Sonnentau galt, als er noch vermehrt vorhanden war, als „Codeinersatz" bei Krampf-, Keuch- und Reizhusten; er wirkt auch auf periphere Gefäße krampflösend.

Indikationen: Krampfhafter Husten, Reizhusten, Keuchhusten.

***Kommission E:** Krampf- und Reizhusten.*

Darreichungsformen: Fertigpräparate.

Tagesdosis: 3 g Droge (dürfte zumindest für Teezubereitungen zu niedrig sein. Notwendig sind für die zurzeit im Verkehr befindlichen Droseraarten 3 – 10 g, je nach Naphthochinongehalt).

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Bronchicum (mit Schlüsselblume, Thymian), Monapax, Drosithym N Bürger Tr. und Drosithym N Bürger Saft (mit Schlüsselblume, Sonnentaukraut, Thymian).

Teezubereitung: Nur noch selten üblich: Die Pflanze ist vom Aussterben bedroht und zu teuer, 100 g ca. 30 Euro; wenn, nur in Teemischung. 1 – 2 TL (0,4 – 0,8 g) Droge mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Gut in Kombination mit Thymian bei den gleichen Indikationen.

Süßholz

Glycyrrhiza glabra

Liquiritiae radix (M)

(s. o.)

Wirkungen: Sekretolytisch, krampflösend, antioxidativ, entzündungshemmend, schleimhautschützend und auswurffördernd.

Teemischungen bei spastischer Bronchitis, Keuchhusten und Asthma mit Süßholzwurzeln süßen.

Thymian

Thymus vulgaris

Thymi herba / -folium (M)

(s. o.) Thymian ist die einzige Pflanze, die von der Kommission E eine positive Monographie für den Einsatz bei Keuchhusten bekommen hat: „Symptome der Bronchitis und des Keuchhustens; Katarrhe der oberen Luftwege".

Mit ihren ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen und Saponinen ist diese intensiv duftende Pflanze überaus komplex in ihrer Wirkung: Ein Expektorans mit bronchospasmolytischer, keimhemmender und sekretolytischer Wirkung; empfehlenswert auch bei spastischer Bronchitis, Keuchhusten und Asthma.

2006 konnte in einer **Studie** des Instituts für Pharmazeutische und Medizinische Chemie der Universität Münster der krampflösende Wirkmechanismus geklärt werden: Thymian löst durch eine Wechselwirkung mit Beta-2-Rezeptoren vorhandene Verkrampfungen der Atemwegsmuskulatur und erleichtert gleichzeitig den Schleimabtransport, indem er die Zilientätigkeit steigert.

Auch **äußerliche** Anwendungen als feucht-heiße Dampfkompresse, Ölkompresse, Inhalation oder Bad haben sich sehr bewährt.

Zwiebel

Allium cepa

Allii cepae bulbus (M)

(s. o. und Kap. 27, S. 484) Die Zwiebel gehört wie der Knoblauch zu den Lauchgewächsen (Alliaceae). Mit Zwiebeln hat man jederzeit ein wunderbares Haus- und Heilmittel aus der Küchenapotheke zur Verfügung, mit wenig Aufwand und geringen Kosten, denn Zwiebeln sind nicht teuer – aber sehr wirksam gegen Erkältungsviren und quälenden Husten, außerdem beugen sie Asthmaanfällen vor. Die Schwefelverbindung Allicin besitzt antibiotische und antivirale Eigenschaften und lässt beim Zwiebelschneiden die Tränen fließen; das klärt Auge und Nase. Die Zwiebel wirkt entzündungshemmend, lässt Nasen- und Rachenschleimhäute abschwellen und lindert und löst Husten, wirkt krampflösend bei Asthma und ist ein ausgezeichnetes Vorbeugungsmittel gegen Grippe, Schnupfen, Halsentzündungen und Husten.

In der Volksmedizin wird schon lange der antibakterielle Zwiebelsaft mit Erfolg gegen Husten, Bronchitis und **Asthma** eingesetzt. Neuerdings erst wurde die antiasthmatische Komponente erforscht: Thiosulfinate hemmen die Prostaglandinkaskade. Das bewies eine Studie, bei der Asthmatiker 2 × tägl. je 100 g Zwiebelpresssaft einnahmen. Die Einnahme verminderte deutlich die allergisch bedingte Verkrampfung

der Bronchien. Auch bei Kindern wurde diese Eigenschaft nachgewiesen (tägl. 150 ml Zwiebelsaft).[4]

Natürlich ist in selbst hergestellten Zwiebelpresssäften keine gleichbleibende chemische Zusammensetzung zu erwarten, was die Voraussetzung eines modernen Phytotherapeutikums wäre. Deshalb werden in der Medizin standardisierte Zwiebelextrakte bevorzugt. Dennoch steht einem selbst zubereiteten **Zwiebelsirup** nichts entgegen (s. Kap. 23.1.5, S. 260). Ein bewährtes Rezept sind auch **Zwiebeltropfen**: 2 klein gehackte Zwiebeln mit 50 ml 40%igem Alkohol bedecken, 3 Std. zugedeckt stehen lassen, anschließend abfiltrieren. 3–4× tägl. 2 TL einnehmen (Kinder entsprechend weniger). In den Tr. sind noch ca. 20% Alkohol enthalten; der als Lösungsmittel dienende Alkohol verbleibt teilweise in den Zwiebeln.

Präparate: Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Zwiebel.

Dosierung: tägl. 50 g frische Zwiebeln, florabio naturreiner Heilpflanzensaft Zwiebelpresssaft: 3× tägl. 1 EL.

23.2.7 Kieselsäurehaltige Pflanzen zur Lungenstärkung

Zu der Zeit, in der Thomas Manns Erzählung „Der Zauberberg“ spielte, gab es noch keine synthetischen Tuberkulostatika. Damals wurden kieselsäurehaltige Pflanzen therapeutisch eingesetzt, die resistenzsteigernd im Lungengewebe wirken sollten. Bewiesen ist bis heute nur, dass Kieselsäure die Leukozytose steigert und so einen unspezifischen leistungssteigernden Effekt hat. Natürlich wird eine Tuberkulose heute mit Tuberkulostatika therapiert, aber Kieselsäurepflanzen können nach wie vor präventiv und in der Nachbehandlung eingesetzt werden. Sie sind natürlich ebenso bei chronischen Bronchitiden und langwierigen Lungenkrankheiten zu empfehlen. Generell empfiehlt sich zur Lungenstärkung die monatelange Einnahme von Kieselsäuredrogen.

Da Kieselsäure sehr schwer löslich ist, spricht man bei Teedrogen auch vom Gehalt der „dekoktlöslichen“ Kieselsäure, also von dem Anteil, der überhaupt im Dekokt extrahierbar ist. Für die optimale Extraktion der Kieselsäure ist die richtige Zubereitung entscheidend. In der Regel wird als beste Auszugsmöglichkeit die Abkochung empfohlen, häufig auch ein Mazerat über 10–12 Std. oder eine Kombination aus beidem (Mazerationsdekokt).

Ackerschachtelhalm
Equisetum arvense
Equiseti herba (M)

(s. Kap. 24, S. 311) Bis 10% Kieselsäure, davon mit 0,6% dekoktlöslicher Kieselsäure die intensivste Siliziumdroge. Bei der Zubereitung die ½–1-stündige Kochzeit beachten.

Hohlzahn, gelblichweißer
Galeopsis segetum
Galeopsidis herba (M)

(s. o.)

Hohlzahn enthält außer 0,03% dekoktlöslicher Kieselsäure auch Saponine und Gerbstoffe. Sein Mineraliengehalt ist dem unseres Blutes am nächsten.

Vogelknöterich
Polygonum aviculare
Polygonum avicularis herba (M)

Vogelknöterich ist ein niedriges, unscheinbares Kraut aus der Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae) mit 0,08% dekoktlöslicher Kieselsäure. Die vielen kleinen „Knoten“, rötlichbraune so genannte Nodien im Stängel, mit denen die Pflanze besetzt ist, und die Vorliebe vieler Vögel für die Samen der Pflanze gaben dem Vogelknöterich seinen Namen: griech. „poly: viel“ und „gonum“, der Knoten. Das lateinische „Aviculare“ kommt von „aviculus“, der Verkleinerungsform von „avis“, der Vogel – Vögel verspeisen die Pflanze ausgesprochen gerne.

4 Wagner et al.: 1990.



Heute wird Polygonum fast nur noch bei Atemwegskatarrhen angewendet. Als Monodroge ist er schwach wirksam; doch als Kombinationspartner in Bronchialteemischungen ist er laut volksheilkundlichen Erfahrungen gut geeignet.

Inhaltsstoffe: 3–4% Gallotannin-Catechin-Gerbstoffe, Flavonoide, ca. 1% Kieselsäure (davon 0,08% dekoktlöslich), Schleimstoffe, Phenolcarbonsäuren.

Wirkungen: Adstringierend, aquaretisch, entzündungshemmend.

Indikationen: Zur Resistenzsteigerung bei langwierigen Bronchialleiden.

Kommission E: *Leichte Katarrhe der Luftwege, entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4,6g Droge.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Salus Bronchialtee Nr. 8 (mit Isländisch Moos, Linden-, Primelblüten, Thymiankraut, Wollblumen).

Teezubereitung: 1TL (1,4g) fein geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und nach 15–30 Min. abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse heiß trinken.

23.3 Mund- und Rachenerkrankungen

Wenn der Hals kratzt, das Schlucken schmerzt oder die Stimme aussetzt, ist rasche Hilfe notwendig. Auch dafür „ist ein Kraut gewachsen", und so finden Sie im Folgenden eine Fülle an (auch in der Klinik) bewährten naturheilkundlichen Maßnahmen und differenziert anzuwendenden Arzneidrogen für eine wirksame Therapie.

Mundhöhle

Die Mundhöhle steht mit der Außenwelt in Verbindung. Deshalb ist sie nicht steril und bietet durch ihre gleichbleibende Temperatur und Feuchtigkeit hervorragende Lebensbedingungen für Mikroorganismen, die miteinander in einem ökologischen Gleichgewicht stehen. Dieses Gleichgewicht ist wichtig für eine gesunde **Mundflora**.

Äußere Einflüsse wie mangelnde Mundhygiene oder Zahnpflege, krankheitserregende Mikroorganismen, Medikamente, Vitaminmangel, Alkohol- oder Nikotinmissbrauch oder Fehlernährung können dieses Gleichgewicht stören und zu Erkrankungen der Mund- und Rachenschleimhaut führen. Bekannt und gefürchtet ist eine Stomatitis als Nebenwirkung einer Chemotherapie.

Rachen

Der Pharynx, genauer der Nasen-, Mund- und Schlundrachen, ist die mit Schleimhaut ausgekleidete Erweiterung im Anschluss an die Mundhöhle, die damit Teil des Verdauungssystems und des Atemapparates zugleich ist. Der Ausgang führt nach unten in den Kehlkopf und in die Speiseröhre. Der Rachen ist von einer Schleimhaut ausgekleidet, die im Bereich des Nasenrachens mit Flimmerepithel- und Becherzellen besetzt ist. In der Rachenschleimhaut gibt es Ansammlungen von lymphatischem Gewebe: die Mandeln, die in ihrer Gesamtheit den Waldeyer-Rachenring bilden, der als Abwehrbarriere der oberen Atemwege gegenüber Bakterien, Viren oder Pilzen aus der Mund- und Nasenhöhle fungiert.

Zu den **Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes** gehören

- Entzündungen der Mundschleimhaut (**Stomatitis**),
- der Zunge (**Glossitis**),
- des Zahnfleisches (**Gingivitis**)
- sowie die damit verbundenen Schluckbeschwerden, Schleimhautläsionen (Aphthen), Mundtrockenheit und auch Schwellungszustände, z.B. nach zahnärztlichen Eingriffen.
- Erkrankungen der Mandeln (**Tonsillitis**) und des Rachens (**Pharyngitis**); diese werden in den nachfolgenden Kapiteln besprochen.

Symptome

Die Mund- und Rachenschleimhäute sind gerötet, entzündlich verändert und schmerzen. Bei **Stomatitis** bestehen zusätzlich Mundgeruch, Appetitlosigkeit bis hin zur kompletten Ess- und Trinkverweigerung sowie leicht auszulösende Mundschleimhautblutungen (z.B. durch eine harte Zahnbürste). **Gingivitis**, eine akute oder chronische Zahnfleischentzündung mit gerötetem und geschwollenem Zahnfleisch, blutet bei Berührung leicht und geht häufig mit Plaques (Zahnbelag) einher. Meist verursacht eine Gingivitis keine Schmerzen. Ist eine Gingivitis chronisch, kann sie in eine **Parodontitis** übergehen oder den Verlauf einer bestehenden Parodontitis beschleunigen. Als Erreger kommen prinzipiell alle in der Mundflora vorkommenden Bakterien in Betracht.

Naturheilkunde

Eine sorgfältige intensive **Mundhygiene und Zahnpflege** gilt als Prophylaxe und als Therapie gleichermaßen, zusammen mit **Gurgellösungen** und **Mundspülungen**. Diese bewirken eine Reinigung bzw. Keimreduzierung der infizierten Mundschleimhaut, sorgen für eine bessere Durchblutung, führen zu einer Linderung der Schmerzen und lassen die Entzündung rascher abheilen. Gurgelanwendungen und Mundspülungen hemmen die Entzündung im Mund- und Rachenraum und erzielen örtlich gewebsumstimmende Effekte. Daraufhin erfolgen eine subjektive Besserung und ein rascheres Abklingen der Beschwerden. Sie normalisieren die Schleimhaut- und ihre Abwehrfunktion, regen den Speichelfluss an und spülen Krankheitserreger aus.

Bei Schleimhautdefekten sind **Pinselungen** mit gerbstoffhaltigen Tinkturen empfehlenswert.

23.3.1 Heilpflanzen bei Schleimhautentzündungen im Mund-Rachen-Raum

Für eine differenzierte Theorie wird unterschieden, ob eine Schleimhaut trocken, wund und gereizt ist (**Schleimdrogen**), rot, heiß, nässend und geschwollen (**Gerbstoffdrogen**) oder (zusätzlich) keimbesiedelt ist (**Aromatika**). Hier einige spezielle Tipps:

- bei **akuter Glossitis** (Zungenentzündung) Mundspülung mit **Heidelbeer**früchten,
- bei **Aphthen** (schmerzhaft entzündete kleine Schleimhautdefekte) und schmerzhaften **Prothesedruckstellen** **Myrrhe, Kamillen**blüten, Propolis, **Salbei**blätter und **Sanddorn**fruchtfleischöl sowie **Zistrose** (belegt durch Praxisstudie),
- bei **Stomatitis aphthosa** („Mundfäule") zusätzlich (s.o.) antivirale Lakritze lutschen oder **Süßholz**tee trinken und mit **Kamillen-** oder **Salbei**tee spülen, 10%ige Propolislösung auftragen (zu Beginn schmerzhaft durch Alkohol) oder Propolis oder Bienenwaben pur kauen!, **Gewürznelken** lutschen, **Zistrose** (Tabletten lutschen, Teespülungen, Cystus ⌀ Sud),
- bei **Stomatitis** bzw. Mucositis (gefürchtete und extrem schmerzhafte Mundschleimhautentzündung infolge einer Chemotherapie) Spülungen mit **Salbei-, Ringel**blumen- oder **Kamillen**blüten, **Zistrosen-** oder **Zaubernuss**blättern, **Myrrhe**tinktur (cave: Alkohol) sowie häufige **Sanddorn**fruchtfleischöleinreibungen (behutsam pur einmassieren), Wala Mundbalsam; saure Drops lutschen (speichelbildend) und genügend trinken (bei Fruchtsäften säurearme **„weiche" Säfte** wie Aprikosen-, Bananen-, Birnen- oder Pfirsichsäfte wählen!), Babykost essen und Zink zufügen. Nach jeder Mahlzeit den Mund mit **Salbei**tee spülen, zur Nacht mit Salzwasser (1TL/1l Wasser) oder Olivenöl (zur Geschmacksverbesserung auf 10ml Öl 3Tr. ätherisches Zitronenöl zugeben) spülen, um die Schleimhäute feucht zu halten; wichtig ist häufiges Spülen! Randomisierte kontrollierte Studien zur **Stomatitisprophylaxe** belegen positive Effekte durch das Lutschen von Eiswürfeln (abschwellend, schmerzlindernd) oder Honig; Honig kann auch in kleinen Portionen eingefroren angeboten werden, selbst kleine gefrorene Butterstückchen (oder Sahne) tun gut, lösen auch Borken auf und werden als sehr angenehm empfunden.
- Bei **Mundtrockenheit** (Xerostomie) **Bittermittel**, **Anis**samen kauen, Spülen mit Olivenöl (oder Kokosfett) mit ätherischem Zitronenöl „verbessert", das lockt die Speichelproduktion und befeuchtet die Schleimhäute, Mucilaginosa.
- Bei **lang anhaltenden Beschwerdebildern** immer wieder mit kieselsäurehaltigen Tees gurgeln/spülen (**Ackerschachtelhalm, Vogelknöterich, Hohlzahn**, s.o.).

Eingesetzt werden je nach Beschwerdebild:

- **Gerbstoffdrogen**, die die Entzündung hemmen und die Wundheilung fördern, antiseptisch und schmerzlindernd wirken (Blutwurzwurzel, Brombeerblätter, Gänsefingerkraut, Heidelbeerfrüchte, Odermennigkraut, Rosenblüten (Infus oder mit Rosenhydrolat Primaveralife ∅ 1:10 verdünnt spülen), Salbeiblätter, Schlehdornfrüchte (auch kauen), Zaubernussblätter und -rinde (Infus oder Hydrolat, s. Rose, Zistrosenblätter),
- **Schleimstoffdrogen**, die einen reizmildernden Schutzfilm über die trocken-wunde Schleimhaut legen und dadurch schmerzlindernd wirken und besser abheilen lassen (Eibischwurzel, Huflattichblätter, Isländisch Moos, Malvenblüten, Spitzwegerichblätter),
- **Aromatika**, die lokal antibakteriell und antimykotisch und entzündungshemmend wirken (Gewürznelken, Kamillenblüten, Myrrhenharz, Rosenblüten, Salbeiblätter, Thymiankraut),
- **Antiphlogistika**, die vorrangig die Entzündung hemmen (Arnika-, Kamillen- und Ringelblumenblüten),
- **Propolis**, das phytobiotisch und entzündungshemmend wirkt,
- **Sanddornöl**, das wunde Schleimhäute unglaublich wohltuend beruhigt und schneller regenerieren lässt,
- **Amara**, die bei Mundtrockenheit, Räusperzwang und Globusgefühl die Sekrete fließen lassen und lindern (Bitterklee, Enzianwurzel, Ingwerwurzel, Tausendgüldenkraut).
- Essig (3 TL Apfelessig / Glas warmes Wasser, mit 2 TL Honig vermengt, stündlich gurgeln, bis die Beschwerden verschwinden), **Salzwasser** oder erwärmter Heidelbeersaft hemmen als Mundspülung die Entzündung und erzielen örtlich gewebsumstimmende Effekte; das führt zu einer subjektiven Besserung und lässt die Beschwerden rascher abklingen.

Pflanzen mit Gerbstoffen

Bei entzündeten, nässenden oder geschwollenen Schleimhäuten wählt man Pflanzen mit Gerbstoffen (Tee / Tinktur), die die Eiweiße des entzündeten Gewebes ausfällen und zusammenziehend, blutstillend und bakteriostatisch wirken.

Blutwurz ***Potentilla erecta*** **Tormentillae rhizoma (M)**	(s. Kap. 20, S. 133) Tee oder Tinktur, auch in Mischung mit Kamille oder Salbei einsetzen. **Präparate:** Repha-OS Mundspray (mit Tormentillwurzelstock, Ratanhiawurzel und Myrrhe mit ätherischem Anis-, Eukalyptus- und Pfefferminzöl).
Gänsefingerkraut ***Potentilla anserina*** **Anserinae herba (M)**	(s. Kap. 20, S. 133) Gurgelteezubereitung.
Odermennig ***Agrimonia eupatoria*** **Agrimoniae herba (M)**	Bewährt bei chronischen Pharyngitiden der Redner und Sänger; „Sängerkraut" genannt. Als Dekokt oder Infus, auch in Mischung mit Rosenblüten, Salbeiblättern oder Kamillenblüten sinnvoll.
Salbei ***Salvia officinalis*** **Salviae folium (M)**	siehe unter Pflanzen mit ätherischen Ölen

Zistrose
Cistus incanus
Cistus folium

(s. Kap. 26, S. 378 und Kap. 23.1, S. 245) Die Anwendung der Zistrose lässt sich bis ins 4. Jahrhundert v. Chr. zurückverfolgen. Damals wurde das mechanisch gewonnene Harz (Ladanum) der zur Familie der Zistrosengewächse (Cistaceae) gehörenden Pflanze nach Ägypten und in den Sudan exportiert, wo es als probates Mittel gegen Bakterien- und Pilzbefall geschätzt wurde. Der therapeutische Nutzen der Pflanze ist auf seine reichhaltigen Polyphenole zurückzuführen, die in der Pharmazie seit Langem als Bakterizide Verwendung finden. An der Universität des Saarlandes wurde Cystus mit Erfolg gegen Entzündungen des Mund- und Rachenraums und gegen Mandelentzündungen eingesetzt. Nach drei Behandlungstagen waren die Schmerzen deutlich reduziert oder verschwunden, die Entzündungen deutlich rückläufig. Zudem verzeichneten Zahnärzte eine wirkungsvolle Karies- und Parodontoseprophylaxe. Für die Erfolg versprechende Behandlung von Aphten und bei Tonsillopharyngitis liegen positive Studien / Anwendungsbeobachtungen vor.

Inhaltsstoffe: Polyphenole (Gerbstoffe und Flavonoide), ätherische Öle, Harze (Ladanum).

Wirkungen: Entzündungshemmend, antibakteriell, antimykotisch, virustatisch, antioxidativ, wundheilungsfördernd, adstringierend, juckreizlindernd.

Indikationen: Tonsillitis, Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, Parodontose, Gingivitis und zur Kariesprophylaxe. Zur Abwehr von Grippeviren. Hauterkrankungen.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Cystus 052 Infektblocker Tbl., Cystus 052 Gurgellsg., Dr. Pandalis Cystus Bio Teekraut, Cystus Ø Sud.

Teezubereitung: 1 EL Droge mit 0,2 l Wasser bei schwacher Hitze 1 – 5 Min. köcheln lassen, abgießen und für Spülungen / Gurgellösungen verwenden. 3 – 5 × tägl. mit Zistrosentee oder -extrakten gurgeln bzw. spülen oder Hals- und Rachenbonbons lutschen.

Pflanzen mit Schleimstoffen

Bei trockener, schmerzender Mund- und Rachenschleimhaut mit starkem Wundgefühl, Heiserkeit, Schluckbeschwerden führt man Spülungen mit Pflanzen mit Schleimstoffen (Teemazerat) durch.

Eibisch, echter
Althaea officinalis
Althaeae radix / -folium / -flos (M)

Zum Gurgeln sollten Eibischwurzeln ausnahmsweise gekocht werden, weil die dabei austretende Stärke förderlich ist: 1 TL klein geschnittene Wurzeln mit 1 Tasse Wasser 10 Min. lang kochen, abgießen und als Gurgelmittel verwenden. Ansonsten Mazerat, Eibischsirup.

Huflattich
Tussilago farfara
Farfarae folium / -flos (M)

(s. o.) Gurgelteezubereitung

Isländisches Moos
Cetratria islandica
Cetrariae lichen (M)

(s. o.) Isla-Moos Pastillen oder Isla-Mint Pastillen in kleinsten Stückchen (einfach brechen) während der akuten Schmerzphase ständig lutschen bzw. langsam im Mund zergehen lassen.

Spitzwegerich ***Plantago lanceolata*** **Phantaginis lanceolatae folium (M)**	(s.o.) Spitzwegerichsirup: ständig (10–30× tägl.) in kleinsten Mengen (⅛TL) lutschen, damit die wunde Schleimhaut wieder und wieder benetzt wird; Spülungen mit Teemazerat.
Ringelblume ***Calendula officinalis*** **Calendulae flos (M)**	Gurgeln/Spülen mit Teezubereitungen; zu den Pflanzenschleimen kommt noch ihr unglaublich wundheilungsförderndes entzündungshemmendes Potenzial.

Pflanzen mit ätherischen Ölen

Zur Keimreduzierung wählt man Aromatika, die zugleich entzündungshemmend wirken und besser durchatmen lassen.

Gewürznelken ***Syzygium aromaticum*** **Caryophylli flos (M)**	Die Knospen des Gewürznelkenbaums aus der Familie der Myrthengewächse (Myrtaceae) sind häufiger Bestandteil verschiedenster Mundwässer und Gurgellösungen. Das im ätherischen Öl der Gewürznelke enthaltene **Eugenol** wirkt stark antiseptisch. Entweder 1 Gewürznelke im Mund „lutschen" (und später ausspucken), mit doppelt starkem Tee spülen/gurgeln oder bei starken Schmerzen 1–2Tr. einer Mischung (10Tr. ätherisches Gewürznelkenöl in 5ml Sanddornöl gelöst) auf die betroffenen Stellen tupfen.
Ingwer ***Zingiber officinalis*** **Zingiberis rhizoma (M)**	(s.o. und Kap.21, S.173) 2EL frisch geriebenen Ingwer mit je 2EL Honig und Zitronensaft vermengen und damit mehrmals tägl. spülen/gurgeln.
Kamille ***Matricaria recutita*** **Matricariae flos/ Chamomillae aetheroleum (M)**	(s.Kap.21, S.173 und 26, S.378) Kamille hat sich besonders bewährt zum Spülen und Gurgeln, weil sie entzündungswidrige, reizmildernde und vor allem ausgeprägte bakteriostatische (gegen Streptokokken, Staphylokokken) Wirkungen besitzt. Empfohlen wird eine Gurgelmischung aus 1 Tasse Kamillentee mit 15Tr. Kamillentinktur, damit das gesamte Wirkungsspektrum zum Tragen kommt, und b.B. zur „Intensivierung" 20Tr. Blutwurztinktur dazu. **Präparate:** Kamillosan Mundspray mit Anis- und Pfefferminzöl.
Myrrhe ***Cammiphora molmol*** **Myrrha (M)**	Myrrhe ist ein dem Weihrauch verwandtes Harz, dessen Sträucher an gleichen Standorten gedeihen. Wird die Rinde des Myrrhestrauchs eingeschnitten, tritt flüssiges Gummiharz aus, das an der Luft zu gelben Klumpen erstarrt. Das in Alkohol gelöste Myrrhenharz wirkt antibakteriell und pilzwidrig. Die entzündeten Bereiche 2–3× tägl. mit der unverdünnten Myrrhentinktur betupfen. Zum Spülen oder Gurgeln 5–10Tr. in ein Glas Wasser geben. ***Kommission E:*** *Leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.* **Präparate:** InspirolP forte Myrrhentinktur, Repha-OS Mundspray (mit Tormentillwurzelstock, Ratanhiawurzel und Myrrhe mit ätherischem Anis-, Eukalyptus- und Pfefferminzöl).

Salbei
Salvia officinalis
Salviae folium (M)

(s. Kap. 21, S. 173) „Lieblich im Geruch, bedeutend an Kraft, nützlich als Trank, hilfreich befunden in den meisten Krankheiten" – so rühmt im 9. Jahrhundert der Mönch Walahfried Strabo den Lippenblütler (Lamiaceae) Salbei in seinem Lehrgedicht „Hortulus". Salbei (von lat. „salvare: heilen") ist nicht nur ein bedeutsames Heilkraut, er soll auch lebensverlängernd wirken. An der berühmten Schule von Salerno kursierte der Ausspruch: *„Warum soll jemand sterben, wo doch Salbei in seinem Garten wächst?"*, und aus dem 13. Jahrhundert: *„Wüchse ein Kräutlein vor dem Todt, es wäre der Salbei, ohne Spot." „Wer Salbei baut, den Tod nicht schaut"*, schrieb ein pflanzenbewanderter Dichter im 19. Jahrhundert – genug der Aussagen: Salbei ist eine der ganz großen Heilpflanzen – und zu mehr nutze als zu Mundspülungen!

Aber im Bereich von Mund und Rachen ist Salbei die Nummer 1, und zwar seit langer Zeit. Bevor die **Zahnbürste** erfunden wurde, reinigte man sich mit einem Salbeiblatt den Mundraum: einfach ein Salbeiblatt über den Zeigefinger legen und damit das Zahnfleisch massieren. Das kräftigt das Zahnfleisch, desinfiziert und wirkt intensiv keimwidrig, verhindert Zahnfleischbluten, entfernt den Zahnbelag und aromatisiert den Mundgeschmack. Salbei, ob als Frischblatt, Tee oder verdünnte Gurgeltinktur, ist das beste Mittel zum Mundspülen oder Gurgeln bei Prothesendruckstellen oder Angina. Wichtig für die Wirksamkeit ist es, regelmäßig alle Stunde zu gurgeln. Aber Achtung: Salbei ist zwar das beste Mittel zum Gurgeln bei eitriger Angina, aber nicht bei trockenem oder Reizhusten: Da trocknet die Gerbstoffdroge noch mehr aus!

Inhaltsstoffe: 1 – 2,5 % ätherisches Öl (mit Hauptkomponenten α- und β-Thujon, Cineol, Kampfer), bis 8 % Lamiaceengerbstoffe (darunter Rosmarinsäure), Diterpenbitterstoffe, Triterpene, Steroide, 1 – 3 % Flavonoide.

Wirkungen: Antibakteriell, fungistatisch, virustatisch, adstringierend, sekretionsfördernd, schweißhemmend, antiphlogistisch.

Indikationen: Äußerlich: Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut; Angina, bei allen Zahnproblemen. Innerlich: Dyspeptische Beschwerden und vermehrte Schweißsekretion.

Kommission E: *Äußere Anwendung: Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Innere Anwendung: Dyspeptische Beschwerden und vermehrte Schweißsekretion.*

Darreichungsformen: Tee, alkoholische Auszüge und Destillate zum Gurgeln, Spülen und zu Pinselungen sowie zur inneren Anwendung und als Frischpflanzenpresssaft.

Tagesdosis: Bei innerer Anwendung 4 – 6 g Droge, 1,5 – 3 g Fluidextrakt. Zum Gurgeln und Spülen 2,5 g Droge bzw. 2 – 3 Tr. des ätherischen Öls auf 100 ml Wasser als Aufguss bzw. 5 g alkoholischer Auszug auf 1 Glas Wasser. Zur Pinselung unverdünnter alkoholischer Auszug.

Nebenwirkungen: Keine Nebenwirkungen bei externer Anwendung oder bei Einnahme wässriger Zubereitungen wie Teeaufguss oder Frischpflanzenpresssaft. Bei länger dauernder Einnahme von alkoholischen Extrakten oder des reinen ätherischen Öls epileptiforme Krämpfe.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft (reines ätherisches Öl und alkoholische Extrakte wegen des Gehalts an α- und β-Thujon).

Hinweise: Wegen des hohen Thujongehalts dürfen alkoholische Zubereitungen innerlich nicht in höherer Dosierung (max. 3 × tägl. 40 Tr.) und nicht länger als 4 Wochen angewendet werden. Im Gegensatz zur inneren Anwendung dürfen Salbeiblätter zu Spülungen und zum Gurgeln auch während der Schwangerschaft und über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

Präparate: Salbei Curarina Tr., Salus Salbei-Tr., Salvysat Bürger Lsg., Aperisan Gel Mundschleimhauttherapeutikum, Salviathymol N Tr. (mit Eukalyptus-, Pfefferminz-, Zimt-, Nelken-, Fenchel-, Anisöl, Levomenthol, Thymol).

Hinweis: Bonbons mit ätherischem Salbeiöl wirken prophylaktisch schützend, wenn die Stimme großen Strapazen ausgesetzt ist, z. B. bei Rednern oder Sängern.

Teezubereitung: 1 TL (1,5 g) fein geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und nach 10 Min. abgießen. Mehrmals tägl. damit gurgeln. (Salbeitee zum Trinken nur 1 – 3 Min. ziehen lassen!)

Thymian
Thymus vulgaris
Thymi herba / -folium (M)

(s. o.) Teezubereitung zum Mundspülen und Gurgeln.

23.3.2 Angina – Tonsillitis

Eine Tonsillitis besteht, solange die Gaumenmandeln noch vorhanden sind; ansonsten wird das Krankheitsbild Angina genannt. Die akute Entzündung der Gaumenmandeln (Tonsillitis) ist in der Regel viral bedingt, aber es kommt häufig zur bakteriellen Superinfektion, meist durch Streptokokken. **Symptome** sind Schluckbeschwerden und eine kloßige Sprache, starke Halsschmerzen, die bis zu den Ohren ausstrahlen können, vermehrter Speichelfluss und Fieber. Die Halslymphknoten sind geschwollen.

Durch eine **begleitende symptomatische Therapie mit pflanzlichen Arzneimitteln** können die Beschwerden gelindert und die Entzündung schneller zum Abklingen gebracht werden. Bei einer eitrigen Tonsillitis muss auf alle Fälle ein Abstrich gemacht und die weitere Therapie ärztlich abgesprochen werden.

Als **Phytotherapeutika** stehen zur Verfügung:

- adstringierende, schmerzlindernde **Gurgellösungen** mit Blutwurz, Salbei, Heidelbeere, Kamille, Thymian, Eichenrinde und Odermennig.
- Senfmehl**fußbad** oder andere gut wärmende Fußbäder (mit Rosmarin, Wacholder, Ingwer, Beifuß o. Ä.) als unterstützende Therapie.
- **Halswickel** mit Zitronen oder Quark, Kohl oder Kartoffeln oder bei stark geschwollenen Lymphknoten ein **Salbenwickel** mit Archangelikasalbe.
- Als **Fertigpräparate** haben sich vor allem „Imupret Tropfen" (mit Eibischwurzel, Eichenrinde, Kamillenblüten, Löwenzahnkraut, Ackerschachtelhalmkraut, Schafgarbenkraut und Walnussblättern) bewährt, „Repha-Os-Mundspray" (mit Blutwurzel, Ratanhia, Myrrhe und ätherischen Ölen von Anis, Eukalyptus, Pfefferminze, Nelke und Levomenthol) und „Angocin Antiinfekt N" (Kapuzinerkresse und Meerrettich).
- Speziell bewährt hat sich **„Umckaloabo"** (Wurzelextrakt aus Kaplandpelargonie, Pelargonium sidoides, s. o. pflanzliche Antiobiotika). Die anginatypischen Symptome wie Husten, Schnupfen, Halsschmerz und Fieber, aber auch allgemeine Beschwerden wie Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit und Müdigkeit bessern sich rasch (s. Kap. 23.1.5, S. 260).

23.3.3 Pharyngitis, Laryngitis, Tracheitis

Pharyngitis ist eine Entzündung der Rachenschleimhaut, **Laryngitis** eine Kehlkopfentzündung, **Tracheitis** eine Luftröhrenentzündung. Alle drei Erkrankungen sind meist viral, seltener bakteriell bedingt. Rauchen gilt als weiterer Auslöser, auch sehr trockene Räume oder Inhalationen schleimhautreizender Substanzen.

Die häufigsten **Symptome** sind Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz, Heiserkeit und Räusperzwang. Bei einer Kehlkopfentzündung mit **Heiserkeit** muss die Stimme geschont werden, auch kein Räuspern oder Flüstern! Dauert eine Heiserkeit länger als 3 Wochen, muss sie diagnostisch abgeklärt werden.

Naturheilkunde

- Immer sollte auf ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** geachtet werden (mindestens 2 l warmer dünner Tee oder Wasser pro Tag).
- Bei Bedarf weiche oder vorübergehend nur flüssige Kost; möglichst keine Milch trinken, weil sie verschleimend wirkt, sowie scharfe Gewürze oder saures Obst meiden, da beides die entzündeten Schleimhäute reizt.

Phytotherapie

Die Symptome Halsschmerzen, Heiserkeit und Räusperzwang kann man mit entzündungshemmenden, reizlindernden und antibakteriellen Arzneipflanzen lindern. Bewährt haben sich:

- **Gurgeln** mit **Kamillen**- oder **Ringelblumen**blüten.
- Tägl. Trinken bzw. Gurgeln mit 2 EL **Brombeer**- oder **Heidelbeer**saft.
- schluckweises Trinken **reizmildernder Schleimdrogen** (**Spitzwegerich, Malve, Eibisch**wurzel, **Huflattich**) bzw. Lutschen von reizmildernden Isla-Moos Pastillen, das durch die ständige Befeuchtung der Schleimhäute den lokalen Entzündungsreiz lindert.
- **Halswickel** mit **Zitronen** oder Quark (leicht angewärmt).
- **Sanddorn:** 2 – 3 Tr. Sanddornfruchtfleischöl in 1 EL Honig emulgiert 5 – 7 × pro Tag einspeicheln und langsam im Mund zergehen lassen. Das stark schleimhautprotektive Öl lindert den Entzündungsreiz und lässt schneller abheilen.
- **Zistrose** (Cystus ∅ Sud oder Cystus ∅ Lutschtbl.; bei Tonsillopharyngitis belegt durch Anwendungsbeobachtung (Charité / Berlin).

23.3.4 Schnupfen – Rhinitis

Häufig beginnt eine Erkältung mit Schnupfen (eine echte Grippe dagegen mit Frösteln, starker Müdigkeit sowie Kopf- und Gliederschmerzen). Schnupfen ist ein akuter Katarrh der Nasen- und Nasennebenhöhlenschleimhaut mit Niesreiz, verstärkter Nasensekretion und allgemeinem Krankheitsgefühl, häufig verbunden mit Kopfschmerzen und Brennen in Nase und Rachen.

Naturheilkunde

Bei Schnupfen sollte auf Folgendes geachtet werden:

- befeuchtete Raumluft (feuchte Handtücher aufhängen) und gut lüften.
- ausreichende Trinkmenge (mindestens 2 l / Tag)
- Hochlagern des Kopfes (erleichtert in der Nacht die Atmung).
- Warme Füße: **Fußbäder** mit **Rosmarin, Beifuß, Wacholder** oder **Lavendel**, Salz- oder **Senfmehl**fußbäder oder **Zwiebel**fußsohlenauflagen wirken unterstützend.
- Bewährt hat sich heiße Hühnerbrühe, sie lässt die Nasenschleimhäute abschwellen und wirkt antientzündlich.
- **Rotlicht** und **Halswickel** mit **Kamille** oder Quark unterstützen die Behandlung.
- **Nasenspülung mit Salzlösung** (mit Emser Salz, physiologischer Kochsalzlösung [Apotheke] oder mit 1 TL Salz auf ½ l Wasser): Einfach ein Nasenloch zuhalten und mit dem anderen das Salzwasser aus der hohlen Hand hochschnupfen; dann die Seite wechseln. Noch besser eignet sich dazu die Nasenspülkanne aus der Apotheke. Die GEK konnte in einem mehrjährigen Modellprojekt die Verringerung von Atemwegsbeschwerden und Linderung bei Nasennebenhöhlenbeschwerden, Heuschnupfen, trockener oder verstopfter Nase, Mittelohrentzündung u. v. m. durch regelmäßige Nasenspülung belegen: Die Nasenspülung unterstützt die natürlichen Selbstreinigungsmechanismen der Nasenschleimhaut, reinigt die Nase, befreit sie von mit Bakterien besiedeltem Schleim und verringert die Gefahr von Infektionen der unteren Atemwege (www.gek.de/presse/studien/index.html).

Phytotherapie

Ob Corona-, Rhino- oder Adenoviren am Infekt beteiligt sind, ist für die Phytotherapie unwesentlich, sie dient symptomatisch der Erleichterung bzw. Normalisierung der Atmung.

Zum Einsatz kommen hauptsächlich Pflanzen mit **ätherischen Ölen**, die aufgrund ihrer bakteriostatischen Wirkung bakterielle Superinfektionen verhindern können. Sie sollen gleich zu Beginn eingesetzt werden, umso größer ist der zu erwartende Erfolg. Eine Vorrangstellung hat hier sicherlich die **Zwiebel**. Für ihre heilsame Wirkung ist es gleich-

gültig, ob ihre sekretlösenden ätherischen Öle als Inhalat, Zwiebelstrumpf, -packung, -auflage, homöopathisch oder unter Tränen beim Zubereiten eines Essens aufgenommen werden: Die Zwiebel lässt „fließen“ und verhindert dadurch einen Sekretstau.

Beim **einfachen Fließschnupfen** sind zu empfehlen:

- **Dampfinhalationen** mit Kamillen- oder Fencheltee halten den Fließschnupfen „am Laufen“ und wirken zusätzlich stark entzündungshemmend.
- Nasensprays erleichtern subjektiv; sie sollten nur kurzfristig angewendet werden.
- Anstelle von Tee-**Inhalationen** können auch **reine ätherische Öle** verwendet werden. Dafür ca. 1–2 Tr. mit 1 l heißem Wasser überbrühen und die Dämpfe unter einem Handtuch einatmen. Für die Nacht kann man 1 Tr. eines ätherischen Öls auf das Kopfkissen träufeln oder 1 Tr. auf ein Taschentuch geben und während einer Reise, im Büro o. Ä. immer wieder daran riechen.
- **Menthol, Kampfer und Eukalyptusöl** führen zu einer verbesserten Nasenluftpassage, sie werden als kühlend und „nasenerweiternd“ empfunden. Sie erregen die Kälterezeptoren der Riechnerven (die erregten Thermorezeptoren der Nasenschleimhaut leiten die Erregung an den Nervus trigeminus im Larynx weiter) und hinterlassen so den Eindruck, besser durchatmen zu können.

Kontraindikation

Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden! Sie dürfen keinesfalls mit Menthol, Kampfer oder Eukalyptus in Kontakt kommen, vor allem nicht im Gesichtsbereich – reine ätherische Öle sind für dieses Alter kontraindiziert.

- Angenehm und auch für Kinder zu empfehlen ist die **Raumvernebelung** von ätherischen Ölen.



Vorsicht

Kenntnisse über die ätherischen Öle und ihre Nebenwirkungen sind unbedingt erforderlich! (s. Kap. 17.1, S. 103).

- Für den **Säuglingsschnupfen** haben sich Kamillen- oder Fencheltee, Holunderblütentee, Zwiebelsäckchen oder eine **Kamillen**honiglösung bewährt: Wenig Kamillentee mit viel Honig (bis sich nichts mehr löst) ansetzen und mit einer Pipette in die Nase einführen. Gerade bei Säuglingen und Kleinkindern ist es wichtig, die Nase frei zu halten (auch durch Kochsalznasentropfen), damit es nicht zu Ohrenschmerzen kommt.
- Bei Ohrenweh lindern warme Zwiebel**auflagen**, denn Kinder leiden bei Schnupfen besonders häufig darunter.

Zwiebelauflage

Eine ganze Zwiebel in grobe Scheiben schneiden und in ein Küchenpapier einwickeln. Dieses Päckchen über Wasserdampf erwärmen oder zwischen zwei Wärmflaschen (damit die Wärmflaschen den Zwiebelgeruch nicht annehmen, das Zwiebelpäckchen zum Erwärmen in eine kleine Plastiktüte stecken). Danach auf das Zwiebelpäckchen drücken, so dass der Zwiebelsaft frei wird, aus der Tüte nehmen, auf das schmerzende Ohr legen und mit Stirnband, Mütze oder Schal befestigen. Wichtig ist, dass das Gebiet hinter dem Ohr, die Reflexzone zum Nasen-Rachen-Raum, auch von der Zwiebelkompresse bedeckt wird. Die Schleimhäute schwellen ab, die Schmerzen lassen nach und der Druck im Ohr auch. Die Kompresse wird belassen, solange es angenehm erscheint.

Bei Ohrenschmerzen nehmen auch so genannte **„Ohrenkerzen“** den starken Druck.

23.3.5 Heuschnupfen

Bei allergisch bedingtem Schnupfen steht die Behandlung der Allergie im Vordergrund. Heuschnupfen (Pollinosis) ist eine saisonal bedingte Allergie, die mit den ersten blühenden Sträuchern im Januar (Hasel) bis in den Sommer (Getreide) reichen kann, mit einem Schwerpunkt im April/Mai. **Auslöser** ist nicht das Heu, sondern der Blütenstaub von Pflanzen, Millionen Pollen, die vom Wind kilometerweit durch die Luft getragen werden – das macht „die Nase voll“.

Ursachen

Es scheint ein überreagierendes Immunsystem zu sein, das im Übermaß Antigene gegen Allergene bildet. Das regt die Mastzellen im Köper dazu an,

vermehrt Gewebshormone (Histamine) zu bilden, die für entzündliche Reaktionen sorgen. Genetische Einflüsse, zunehmende Umweltverschmutzung, Medikamente u.a. schädigen die gesunde Abwehrkraft des Körpers.

Symptome

Die Beschwerden sind bekannt und machen den Betroffenen das Erwachen der Natur im Frühling eher zur Qual als zur Freude: wässriger Fließschnupfen mit heftigen Niesattacken, brennende, tränende und äußerst lichtempfindliche Augen, unangenehmer Juckreiz in Augen und Nase, Kopfschmerzen, manchmal Atemnot, häufig Müdigkeit und stets ein beeinträchtigtes Allgemeinbefinden.

Naturheilkunde

Vorbeugung ist neben der Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte immer noch die wirksamste Lösung; in diesem Fall gilt es zusätzlich, den Kontakt mit den Pollen einzuschränken:

- im Freien eine Sonnenbrille tragen,
- Fenster geschlossen halten,
- Wäsche nicht im Freien trocknen,
- abends die Haare waschen,
- spazieren gehen erst nach dem Regen.
- Bei Niesreizattacken Wasserdampf einatmen,
- bei starkem Juckreiz Nasenspülungen mit Kochsalz (s.o.) durchführen.
- Eine Vitamin-C-reiche Ernährung stärkt die körpereigene Abwehrkraft und bindet das Histamin (s. Kap. 23.1.3, S. 254); Vitamin C gilt als nebenwirkungsfreies Antiallergikum!
- Magnesiumreiche Lebensmittel (Bananen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen) hemmen die Histaminproduktion.

Phytotherapie

- Während der Heuschnupfenzeit die Innenwand der Nase mit **Oliven**- oder **Sanddorn**fruchtfleischöl einreiben.
- **Malventinktur** lindert den Reiz und schützt die Schleimhaut: getrocknete Malvenblüten und -blätter locker in ein Glas füllen und mit 30%-igem Alkohol auffüllen, tägl. schütteln und nach 3 Wochen in ein Tropfglas abfiltrieren. Wenn die Schleimhaut von Nase und Auge brennt und juckt, stündlich 10 Tr. im Mund zergehen lassen. Zur Vorbeugung 3× tägl. 15–25 Tr. mit Wasser verdünnt einnehmen.
- Dr. E. Häringer hat gute Erfahrungen gemacht mit folgender **Aromamischung**: äth. Zedernöl (Cedrus atlantica) 1–3× tägl. je 1 Tr. in 1 EL Sahne emulgieren oder auf 1 Stück Zucker oder Brot geben und einnehmen: Das blockiert die Histaminausschüttung und lindert dadurch die Entzündungserscheinungen. Erst dann mit der Einnahme anfangen, wenn es beginnt zu „kribbeln", und weiter durchführen, bis eine Besserung eingetreten ist. Gleichzeitig etwas Zedernöl auf Stirn, Jochbeine und unter die Nase tupfen.
- Bewährt hat sich ein **Gemmoglycerinmazerat** aus den Knospen der **Schwarzen Johannisbeere**: Ribes nigrum Gemmo[5]. Es wirkt antiallergisch, entzündungs- und ödemhemmend (auch bei Allergien, Asthma, Urticaria und Arthritis) und wird daher auch als „pflanzliches Cortison" bezeichnet. Bruno Vonarburg empfiehlt zur sofortigen Linderung im akuten Stadium den stündlichen Einsatz.
- Ganz neu entwickelt wurde ein pflanzliches Präparat gegen Heuschnupfen aus **Pestwurzblättern**[6]. Durch ein Spezialverfahren in der Aufbereitung der Blätter sind keine Pyrrolizidinalkaloide enthalten. Pestwurzblattextrakt stabilisiert die Mastzellen und reduziert kurz nach der Einnahme die Histaminkonzentration; es besitzt ausgeprägte antientzündliche Eigenschaften und hemmt die Leukotriensynthese. In **Studien** erwies sich das Arzneimittel gegenüber dem bekannten synthetischen **Antihistaminikum** Ceterizitin als ebenbürtig mit dem Vorteil, dass es keine sedierenden Nebeneffekte aufwies. Symptome wie Niesen, juckende Augen und laufende Nase nehmen bereits nach 30 Min. deutlich ab; innerhalb 3–5 Tagen schwellen die Nasenschleimhäute ab und erleichtern das Atmen.
- Neu ist das **Heuschnupfenspray** von Weleda, das Auszüge aus Quitte und Zitrone sowie Kochsalz enthält und Heuschnupfensymptome spürbar mindert. Die Zitronensäure wirkt adstringierend und „hält zusammen", der Quittenextrakt unterstützt die Immunfunktion der Schleimhäute, macht sie resistenter gegen Allergene

5 Infos: www.spagyros.ch (Stand: Mai 2008).
6 Tesalin/Zeller Medical AG. Info: Bisher ist Tesalin nur in der Schweiz zugelassen; bis zur Zulassung in Deutschland können Patienten es auf Privatrezept in Schweizer Apotheken beziehen.

und hilft zusätzlich, Reizungen und Entzündungen zu lindern.

23.3.6 Nasennebenhöhlenentzündung – Sinusitis

Die Nebenhöhlen (v.a. Kiefer- und Stirnhöhlen) bilden sich erst im Laufe der ersten 12 Lebensjahre aus. Das Hohlraumsystem der Nasennebenhöhlen ist mit einem respiratorischen Flimmerepithel ausgekleidet, das Becherzellen und seromuköse Drüsen enthält, oberflächlich bedeckt von einem Film aus einer dünnflüssigen Sol- und einer zähflüssigen Gelschicht. Die Atemluft strömt, von dieser Schleimhaut angefeuchtet, erwärmt und von Schmutzpartikeln und pathogenen Keimen „gesäubert", in die Lungen. Die Ziliarbewegung der Flimmerhärchen hat die Aufgabe, den Schleimteppich zum Ausgang zu transportieren. Nasenschleim und Flimmerschlag, unspezifische körpereigene Lysozyme und Entzündungszellen sorgen als spezifische Abwehrmaßnahmen dafür, dass sich pathogene Keime nicht in der Nasenschleimhaut festsetzen. Selbst bei erheblichen pathogenen Einflüssen besitzt das Epithel eine hohe Regenerationsfähigkeit – eine ungehinderte Drainage und Ventilation vorausgesetzt.

Unter **Sinusitis** versteht man eine Entzündung der Schleimhäute der Nasennebenhöhlen, verbunden mit verstärkter Sekretbildung.

Akute Sinusitis

Sie tritt meist im Rahmen eines einfachen Schnupfens auf: Die Schleimhaut schwillt an, die Ausführungsgänge der Nasennebenhöhlen machen „dicht", und das Sekret kann nicht mehr abfließen, es staut sich in den Höhlen wie in einer kleinen Wanne. Das gestaute Sekret kann leicht mit Bakterien besiedelt werden – aus einem banalen Schnupfen hat sich eine akute Sinusitis entwickelt.

Symptome

Das typische **Beschwerdebild**: Kopfschmerzen, die beim Schnäuzen, Bücken oder Pressen zunehmen, Gesichtsschmerzen, massiver Sekretfluss, Verminderung des Geruchs- und Geschmackssinns (das beeinträchtigt das Sexual- und Gefühlsleben und mindert den Genuss beim Essen), häufig auch Zahnschmerzen im Oberkieferbereich und Klopfschmerz über den Nebenhöhlen, Fieber und Abgeschlagenheit. Die eingeschränkte Lebensqualität von Sinusitispatienten wird häufig unterschätzt.

Phytotherapie

Bei einer akuten Sinusitis kann die Phytotherapie als alleinige Maßnahme genügen. Tetracycline sind bei der Behandlung kontraindiziert, und viele Antibiotika wirken immunsuppressiv.

- Bei **akuter Sinusitis** werden Medikamente mit abschwellender Wirkung eingesetzt, um die Störung von Ventilation und Drainage zu beseitigen. Für diesen Zweck ist das pflanzliche Kombinationspräparat Sinupret (mit **Eisenkraut, Holunder, Schlüsselblume, Sauerampfer, Enzian**) das Mittel der Wahl, das nachweislich die Entzündung hemmt und die Drainage und somit die Belüftung der Nebenhöhlen verbessert, sekretolytisch, antiviral und immunmodulierend wirkt. **Enzian** wirkt nachweislich immunstimulierend, steigert auch die Bronchialsekretion und zeigt eine Wirksamkeit bei akuten und chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen.
- Gelomyrtol, ein pflanzliches Destillationspräparat aus ätherischem **Eukalyptus**- und Citrusöl, beschleunigt den mukoziliären Transport in der Kieferhöhle und wirkt sekretomotorisch, sekretolytisch, mukolytisch, antiphlogistisch, schleimhautabschwellend, bronchodilatatorisch und antimikrobiell. Gelomyrtolkapseln können auch aufgestochen und zur Inhalation verwendet werden. Allerdings verträgt nicht jeder das Mittel gut; empfehlenswert ist es, die Kapseln mit kaltem Wasser einzunehmen, dann lösen sich die ätherischen Öle erst im Darm und schonen den Magen.
- Eine Therapiekombination aus Nasenspülungen, Inhalationen und dem gezieltem Einsatz von Sinupret und Gelomyrtol im Wechsel hat sich durch ein synergistisches Ineinandergreifen als erfolgreich erwiesen.
- Auch Eukalyptusinhalationen (Soledum Kps.) haben in klinischen Studien ihre Wirksamkeit bewiesen.
- Eine Behandlung mit Bromelain, den Enzymen der **Ananas**, lindert die Symptome einer akuten Sinusitis (Bromelain-POS).

Die meisten Sinusitiden (8,3 Millionen [!] pro Jahr in Deutschland) heilen innerhalb von 3 Wochen

komplikationslos aus. Dennoch neigen Nasennebenhöhlenentzündungen dazu, chronisch zu werden.

Chronische Sinusitis

Sie besteht länger als 3 Monate, oder sie tritt häufiger als 4×/Jahr auf. Bei der chronischen Sinusitis haben die ödematösen Schleimhautschwellungen die Ventilation beeinträchtigt und den Sekretabfluss zunehmend behindert; das hat einen Rückstau des mittlerweile entzündlich veränderten Sekrets zur Folge. Die mukoziliare Funktionseinheit wird zunehmend geschädigt im Sinne einer verminderten Zilientransportfunktion und einer verminderten Transportfunktion des Drüsenapparates. Oft bereitet sie weniger Beschwerden als die akute Sinusitis. Ein Allheilmittel dagegen gibt es leider nicht.

Ursachen

Allergien, Schiefstand der Nasenscheidewand oder die Einnahme abschwellender, austrocknender (und damit schleimhautschädigender) Nasentropfen über einen zu langen Zeitraum.

Symptome

Schleimig-eitrige Sekrete mit einem Schleimfluss in den Rachen, der häufig einen Hustenreiz erzeugt, eine ewig trockene Nase, behinderte Nasenatmung, vor allem beim morgendlichen Aufwachen („alles zu") und dumpfe Kopf- und Gesichtsschmerzen, Riechminderung und Abgeschlagenheit.

Therapeutisches Ziel müssen die Abschwellung der Nasenschleimhäute mit einer Verbesserung des Sekretabflusses sein, die Wiederherstellung der normalen Nasenventilation und Drainage der Nasennebenhöhlen. In schweren Fällen können auch Antibiotika oder eine Operation indiziert sein.

Eine chronische Sinusitis bedarf auf alle Fälle der naturheilkundlichen Abklärung:

- **Herdsuche** (Zähne, Mandeln),
- Sanierung der **Darmflora**.
- Nasenreflex- und Ordnungstherapie gehören zum naturheilkundlichen Vorgehen.
- Als **Umstimmungstherapie** werden wechselwarme Unterschenkelgüsse (die Füße müssen zu Therapiebeginn warm sein!) vorgenommen.
- Josef Karl empfiehlt zur Umstimmung Eigenblut und Lymphmittel (Lymphozil, Cefalymphat, Lymphdiaral), Nasenrödern und als abendliche Einreibung am Unterkieferwinkel „Lymphdiaralsalbe".
- **Homöopathisch** bieten sich „Luffa" oder Euphorbium-Nasentropfen an.
- Ganzheitlich gesehen sollte auch die **Entgiftung** über die Leber und Nieren unterstützt werden.
- Wichtig ist, beim nächsten akuten Schnupfen konsequent zu therapieren – so gelingt ein Ausheilen am ehesten.

Naturheilkunde

Im Vordergrund der Behandlung steht, das Immunsystem zu stärken, die Symptome zu lindern, die Heilung zu beschleunigen und Komplikationen zu verhindern. Um zu verhindern, dass es zu einer bakteriellen Infektion kommt (**Alarmzeichen:** deutliche Befindlichkeitsverschlechterung, oft mit subfebrilen Temperaturen, Mittelgesichtsschmerz mit Verschlimmerung beim Bücken), sollten folgende Maßnahmen angewendet werden:

- ansteigende und gut warme **Fußbäder** (mit **Rosmarin, Beifuß, Wacholder** oder **Lavendel**, Salz- oder **Senf**mehlfußbäder oder **Zwiebel**fußsohlenauflagen), die u. a. eine allgemeine Immunstimulierung bewirken,
- bei schon chronischen Beschwerden **Wechselfußbäder**,
- tägl. **Kopfdampfbäder** oder Inhalationen mit Emser Salz (50 g auf 1 l Wasser 10 Min. lang) durchführen oder mit ätherischen Ölen wie **Eukalyptus** oder **Kamille**.
- „Hochschnupfen" von **Salzlösung** (s. o.) oder Salzspülung mit der Nasendusche, denn Kochsalzlösung kann als hypertoner Reiz die Sekretion anregen.
- Das Schlürfen heißer **Hühnerbrühe** verflüssigt das Nasensekret und lässt besser durchatmen. Besonders wirksam (antibakteriell, aber auch scharf!) ist sie mit **Ingwer** gewürzt.
- **Infrarot**behandlungen durchwärmen das Gebiet.
- Auf eine befeuchtete **Raumluft** und ausreichende **Trinkmenge** achten und kalte Zugluft vermeiden.

Phytotherapie

- Mit **sekretolytisch** wirkenden Heilpflanzen (**Schlüsselblume, Königskerze, Sanikel, Holunder**) werden nicht nur Sekrete gelöst, sondern

zugleich viele entzündungshemmende Stoffe aus den mukösen Drüsen ausgeschieden. **Sekretolytika** führen zu einem alkalischen Milieu des Schleims, aktiveren die Becherzellen sowie die Zilienaktivität und besitzen zudem bakteriostatische, antiseptische und fungizide Eigenschaften (Präparate: Sinupret, Gelomyrtol, Umckaloabo).

- **Antiphlogistika** (**Kamille**) lindern Schmerzen.
- Eine **Keimhemmung** kann erreicht werden mit **Kamille, Knoblauch, Kapuzinerkresse, Meerrettich, Engelwurz** und **Thymian**.
- Eine **Meerrettichnackenauflage** bewirkt reflektorisch eine vermehrte Durchblutung der Nasennebenhöhlenschleimhäute und lässt das Sekret besser abfließen: Eine pflaumengroße Menge frisch geriebenen Meerrettich in ein Taschentuch einwickeln, so dass auf einer Seite der Meerrettich nur von einer Stofflage bedeckt ist. Mit dieser Seite die Kompresse ca. 2–5 Min. lang auf den Nacken legen. Sobald die Stelle intensives Brennen hervorruft, die Kompresse entfernen und die gerötete Haut mit einem Pflegeöl einölen. Alle 1–2 Tage die Auflage wiederholen (insgesamt max. 15 Tage) und bei guter Verträglichkeit bis höchstens 15 Min. auf dem Nacken belassen.
- **Feucht-warme Leinsamenkompressen** auf die Kieferhöhlen gelegt sind ein **guter Wärmespeicher**. Sie fördern die Durchblutung der entzündeten Region und dadurch den Abfluss des Nasensekrets, und sie mindern den typischen Druckschmerz bei Nasennebenhöhlenentzündung: 3 Tassen Leinsamen mit 4 Tassen Wasser zu einem dicken zähen Brei kochen. Je 1 EL Brei in einen Teefilterbeutel füllen (oder in ein Papiertaschentuch einpacken), am besten gleich mehrere solcher Auflagen zubereiten und warm halten, indem man sie zwischen 2 mit heißem Wasser gefüllte Wärmflaschen legt. Alle 10 Min. ein neues Päckchen auflegen. Achtung: Nachdem man das letzte Päckchen entfernt hat, noch so lange nachruhen und sich keinesfalls kühler Luft oder Zugluft aussetzen, bis die Gesichtshaut wieder die normale Temperatur angenommen hat.
- Genauso wirken **Kartoffelkompressen**.
- Mit **Echinacea** und mit Vitamin-C-reichen Früchten wie **Sanddorn** und **Hagebutten** werden zusätzlich die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt.
- Eine Enzymtherapie mit Bromelainenzymen aus **Ananas** hat sich bei entzündlichen Schwellungen bewährt. Dafür ist die **Ananas** positiv monographiert worden (s. Kap. 26, S. 378): Bromelain-POS, Phlogenzym Tbl. (mit Rutin, Trypsin), Wobenzym N (mit Papaya, Pankreas, Rutosid), Proteozym.

23.3.7 Heilpflanzen zur äußerlichen Anwendung bei Atemwegserkrankungen

Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen, Teil- oder Vollbäder

Wie heilsam ist ein Kuraufenthalt am Meer! Dort oder auch an Wasserfällen besteht durch „Sprühwasser" eine sehr hohe Konzentration negativer Ionen, die bronchienerweiternd wirken. Zu Hause müssen wir mit Wasserdampf zur Inhalation vorliebnehmen.

Inhalationsdämpfe sollten mehrmals tägl. angewendet werden; sie dringen erleichternd in die Nasenräume ein oder tief hinab in die Bronchien. Dafür bereitet man einen Inhalationstee zu oder träufelt 1–3 Tr. eines ätherischen Öls in einen Topf, übergießt mit heißem Wasser und atmet die aufsteigenden Dämpfe ein, bis sie kühler werden (5–7 Min.). Der Sekretabfluss aus den Nasennebenhöhlen wird beschleunigt, und dadurch wird vor allem der unangenehme Kopfdruck gelindert. Die Wirkung wird intensiviert, indem ein Handtuch (wie ein schützendes Zelt) über Kopf und Gefäß gelegt wird.

Für die so genannte **„trockene Inhalation"** (1–2 Tr. ätherisches Öl auf ein Taschentuch geben und einatmen) eignen sich **Minze, Thymian** oder **Kampfer**.



Hinweis

Bei einer gleichzeitigen homöopathischen Behandlung wird von Homöopathen empfohlen, ätherische Öle von Kampfer, Minze und Eukalyptus nicht anzuwenden, da sie das homöopathische Mittel antidotieren sollen.

Feucht-heiße **Kamillenbrustkompressen** (s. Kap. 9, S. 57) oder **Senf**mehl-, **Kartoffel**-, Quark- und Bienenwachs**brustwickel** oder -**einreibungen** erleichtern ungemein. Ein Brustbalsam (s. Kap. 6,

S. 46) mit Kampfer, Menthol oder **Thymian**, über Nacht eingerieben, bewirkt eine lokal verbesserte Durchblutung des Brustkorbes. Die Inhaltsstoffe werden während des Schlafes inhaliert und zugleich wird das Symptom der verstopften Nase gelindert und dadurch das Einschlafen erleichtert.



Hinweis

Einreibungen mit ätherischen Ölen nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden, vor allem nicht im Bereich des Gesichts, weil es zum Glottiskrampf (Kratschmer-Reflex) mit Atemdepression kommen kann.

Erkältungsbäder (s. Kap. 10, S. 64) sollten zu Beginn einer Erkältung erfolgen. Durch ihre thermischen Reize in Verbindung mit den durchblutungsfördernden ätherischen Ölen erwärmen sie den ganzen Körper und steigern durch die Hyperämisierung der Nasen- und Rachenschleimhaut die zelluläre Abwehr.

Für **Vollbäder** ca. 50 – 100 g Droge mit 2 l heißem Wasser übergießen (Teilbäder entsprechend weniger), 10 Min. ziehen lassen, abgießen und dem eingelaufenen Badewasser zugeben. Oder 10 Tr. ätherisches Öl zuerst in einigen EL Honig, Sahne, Milch oder Salz emulgieren und dann dem eingelaufenen Badewasser zugeben. Bestens geeignet sind die Öle von Eukalyptus, Fichtennadel, Thymian oder Zypresse.

Ansteigende Bäder wirken besonders intensiv: beginnen mit 36 °C warmem Wasser und die Wassertemperatur durch Zulaufenlassen von heißem Wasser bis auf max. 42 °C steigern. Vorsicht: Kreislaufbelastung!



Kontraindikationen

Kontraindikationen für Heilbäder: großflächige, nässende Hauterkrankungen, Herzinsuffizienz (NYHA III und IV), Hypertonie und schwere fieberhafte oder infektiöse Erkrankungen.

Eukalyptus *Eucalyptus globulus* **Eucalypti folium / -aetheroleum (M)**	**Für Inhalationen, Einreibungen und Bäder** **Präparate:** Geloduratsalbe, Weleda Bronchialbalsam (Fenchel, Wacholderbeeren, Pfefferminzöl, Fichte, Rosmarin, Salbei), Liniplant Inhalat Flüssigkeit (Eukalyptus- und Cajeputöl).
Fenchel *Foeniculum vulgare* **Foeniculi fructus / -aetheroleum (M)**	**Für Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen**
Kamille *Matricaria recutita* **Matricariae flos / Chamomillae aetheroleum (M)**	**Für Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen und Bäder** Für eine effiziente Therapie zur Inhalation und Rachenspülung sollte Kamillentee durch Zugabe von 1 – 2 TL (7,5 – 15 ml) Kamillentinktur verstärkt werden. **Präparate:** Kamillosan Konzentrat Lsg. (mit etwas „Emser Salz“ vermischt, um das Austrocknen der Schleimhäute zu mindern). Kamille inaktiviert Bakterientoxine und eignet sich besonders zur Behandlung auf dem Höhepunkt einer bakteriellen Atemwegserkrankung.
Kiefer *Pinus sylvestris* **Pini turiones / -aetheroleum (M)**	**Für Inhalationen, Einreibungen und Bäder** **Präparate:** Pinimenthol Erkältungssalbe (mit Eukalyptus, Levomenthol).

Latschenkiefer ***Pinus mugor*** **Oleum pini pumilionis (M)**	**Für Inhalationen, Einreibungen und Bäder** 5 Tr. ätherisches Öl in 15 ml destilliertem Wasser auflösen und über einem Inhalationsgerät einatmen. **Kontraindikationen:** Asthma, Keuchhusten (Verstärkung der **Bronchospasmen**). Ebenso Fichtennadelöl.
Meerrettich ***Armoracia rusticana*** **Armoraciae radix (M)**	**Für (kurzfristige) Einreibungen, Kompressen**
Minze, Japanische ***Mentha arvensis var. piperascens*** **Menthae arvensis aetheroleum (M)**	**Für Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen** Das ätherische Öl der Japanischen Minze enthält besonders viel Menthol und hat sich, gerade in der Selbstbehandlung, bewährt bei beginnender Erkältung und bei hartnäckigem chronischem Husten. Lindert auch Kopfschmerzen. **Kontraindikationen:** Säuglinge und Kinder bis zu 3 Jahren. **Präparate:** JHP Rödler, Japanisches Heilpflanzenöl.
Pfefferminze ***Mentha x piperita*** **Menthae piperitae folium / -aetheroleum (M)**	**Für Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen** **Präparate:** Euminz Lsg.
Thymian ***Thymus vulgaris*** **Thymi herba / -folium Tjymi aetheroleum (M)**	**Für Inhalationen, Brustkompressen, Einreibungen und Bäder** **Präparate:** Nicht erhältlich.
Senfsamen, weißer ***Sinapis alba*** **Sinapis albae semen (M)**	**Für** (kurzfristige) **Brustkompressen und Teilbäder** Senfmehl**fußbad**: 2 EL Senfmehl in 40 °C warmes Wasser in einer Fußbadewanne einrühren und ca. 15 Min. lang die Füße darin baden. Zum Abschluss die Füße mit warmem Wasser reinigen. **Brustumschlag:** 3 – 4 EL Senfmehl mit wenig warmem Wasser zu einem Brei verrühren, in ein Leinentuch einschlagen und so auf die Brust legen, dass sich nur eine Stofflage zwischen Brei und Haut befindet. Nur unter ständiger Beobachtung beim ersten Mal 5 – 8 Min., später bis maximal 10 – 15 Min. auf der Brust belassen. Anschließend immer die Haut warm abwaschen, mit Johanniskrautöl nachpflegen, die Stelle warm halten und 20 Min. nachruhen.
Zwiebel ***Allium cepa*** **Allii cepae bulbus (M)**	**Für Inhalationen, Fußkompressen** (s. Kap. 9, S. 57).

23.4 Bewährte Rezepturen Atemwegserkrankungen

Praxis-Rezepte: **Bronchialsalbe** und **Herzbalsam** finden Sie in Kap. 6, S. 46

Erkältungstee *(M. Girsch)* (fiebrige Erkältung)

Sambuci flos (Holunderblüten)
Tiliae flos (Lindenblüten)
Spireae flos (Mädesüßblüten)
Thymi herba (Thymiankraut)
Crataegi folium cum flore (Weißdornblätter mit -blüten) aa ad 100.0

M. f. spec. D. S.: 2 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 4 – 5 Tassen tägl. möglichst heiß trinken.

Erkältungstee *(U. Bühring)*

Holunderblüten (Sambuci flos)	30 g
Lindenblüten (Tiliae flos)	20 g
Weißdornblätter und -blüten (Crataegi folium cum flore)	20 g
Melissenblätter (Melissae folium)	15 g
Orangenblüten (Aurantii flos)	5 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

Erkältungstee für Kinder *(H. Ell-Beiser)*

Filipendulae ulmariae flos (Mädesüßblüten)	50 g
Tiliae flos (Lindenblüten)	30 g
Cynosbati fructus (Hagebuttenfrüchte)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1 EL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 – 4 × tägl. 1 Tasse trinken.

Fiebertee *(U. Bühring)*

Lindenblüten (Tiliae flos)	30 g
Mädesüßblüten (Spiraeae ulmariae flos)	30 g
Fieberkleeblätter (Menyanthis folium)	10 g
Weidenrinde (Salicis cortex)	15 g
Engelwurzwurzel (Angelicae radix)	15 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen. Mit 1 Scheibe Ingwer, etwas Zitrone und Honig würzen.

Erkältungstee IV *(Standardzulassung)*

Salicis cortex conc. (Weidenrinde, geschn.)	35 g
Sambuci flos tot. (Holunderblüten, ganz)	30 g
Thymi herba conc. (Thymiankraut, geschn.)	20 g
Cynosbati fructus conc. (Hagebuttenfrüchte, geschn.)	5 g
Liquiritae radix conc. (Süßholzwurzel, geschn.)	5 g
Malvae flos tot. (Malvenblüten, ganz)	5 g

M. f. spec. antipyreticae et pectorales. D. S.: 1 EL Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abgießen und mehrmals tägl. 1 Tasse Tee trinken.

Reizhustentee *(U. Bühring)*

Huflattichblätter (Farfarae folium)	35 g
Spitzwegerichblätter (Plantaginis lanceolatae folium)	35 g
Isländisch Moos (Lichen Islandicus)	10 g
Malvenblüten (Malvae flos)	10 g
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, 1,5 Std. ziehen lassen, abgießen und schluckweise trinken. 3 × tägl. 1 Tasse, jew. frisch zubereitet, trinken.

Schweißtreibender Tee *(Rothmaler)*

Flor. Sambuci (Holunderblüten)
Flor. Tiliae (Lindenblüten)
Flor. Chamomillae (Kamillenblüten) aa ad 100.0

M. f. spec. D. S.: 2 – 3 TL mit 250 ml heißem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, heiß auf einmal trinken.

Schweißtreibender Tee für Kinder *(H. Ell-Beiser)*

Tiliae flos (Lindenblüten)	60 g
Sambuci flos (Holunderblüten)	20 g
Aurantii pericarpium (Pomeranzenschale)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1 EL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse möglichst heiß, anschließend das Kind in Decken hüllen.

Grippetee

Salicis cortex conc. (Weidenrinde, geschn.)	30 g
Tiliae flos conc. (Lindenblüten, geschn.)	40 g
Filipendulae flos tot. (Mädesüßblüten, ganz)	10 g
Matricariae flos tot. (Kamillenblüten, ganz)	10 g
Aurantii pericarpium conc. (Pomeranzenschale, geschn.)	10 g

M. f. spec. antipyreticae et diaphoreticae. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abgießen und mehrmals tägl. sowie vor dem Schlafengehen 1 Tasse.

Grippetee *(U. Bühring)*

Mädesüßblüten (Filipendulae ulmariae flos)	20 g
Wasserdostkraut (Eupatorii herba)	20 g
Holunderblüten (Sambuci flos)	20 g
Weißdornblätter mit -blüten (Crataegi folium cum flore)	20 g
Engelwurzwurzel (Angelicae radix)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

Rezepturen nach *Weiss / Fintelmann:*

Reizlinderndes Mucilaginosum

Sir. Althaeae (Eibischsirup)	
Sir. Plantaginis lanc. (Spitzwegerichsirup)	
Mel. Foeniculi (Fenchelhonig)	aa ad 100.0

D. S.: Alle 2 Stunden 1 TL einnehmen.

Bei akutem Hustenreiz

Flor. Verbasci (Königskerzenblüten)	
Fol. Farfarae (Huflattichblätter)	
Rad. Althaeae (Eibischwurzel)	
Fruct. Anisi (Anisfrüchte)	aa ad 100.0

D. S.: 2 TL auf 1 Tasse Wasser, heiß überbrühen und 20 Min. ziehen lassen; mehrmals tägl. 1 Tasse heiß trinken, eventuell mit Honig süßen.

Brusttee bei trockenen Schleimhäuten

Anisfrüchte (Anisi fructus)	10 g
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	10 g
Isländisches Moos (Lichen islandicus)	20 g
Eibischwurzel (Althaeae radix)	30 g
Huflattichblätter (Farfarae folium)	30 g

D. S.: 3 EL auf 1 Tasse Wasser im Kaltansatz, nach 2 – 3 Stunden abseihen, die Pflanzen mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen und beide Flüssigkeiten zusammengeben.

Brusttee *(H. Schilcher)*

Anisfrüchte (Anisi fructus)	15 g
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	25 g
Eibischwurzel (Altheaea radix)	25 g
Eibischblätter (Altheaea folium)	35 g

M. f. spec. pectorales D. S.: 2 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 – 15 Min. ziehen lassen, abseihen und 3 – 4 × tägl. 1 Tasse trinken.

Hustentee klassisch *(H. Ell-Beiser)*

Plantaginis lanceolatae folium (Spitzwegerichblätter)	30 g
Thymi herba (Thymiankraut)	30 g
Malvae flos (Malvenblüten)	20 g
Liquiritae radix (Süßholzwurzel)	10 g
Foeniculi fructus cont. (Fenchelfüchte, gequetscht)	10 g

M. f. spec. D. S.: 2 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 3 × tägl. 1 Tasse.

Auswurffördernder Hustentee
(U. Bühring)

Thymiankraut (Thymi herba)	25 g
Hohlzahnkraut (Galeopsidis herba)	25 g
Anisfrüchte (Anisi fructus)	20 g
Bibernellwurzel (Pimpinellae radix)	15 g
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	15 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

Morgens, mittags und nachmittags 1 Tasse.

Erdkammernsirup *(U. Bühring)*

Traditionell nur mit Spitzwegerich, aber auch mit Fichtensprossen, Huflattichblättern und Thymiankraut gemischt möglich:

Schichtweise mit frisch gesammelten, grob zerkleinerten Kräutern und Honig abwechselnd ein Glas ganz auffüllen und gut verschließen. Ca. 30 – 50 cm tief vergraben (gleichmäßige Wärme!) und die Stelle markieren. Nach 3 Monaten ausgraben, abgießen und in dunkle 100-ml-Fläschchen abfüllen. Kühl aufbewahrt 1 Jahr haltbar.

Einnahme: 10 – 15 – 20 × tägl. je ¼ TL einnehmen.

Asthmabegleittee *(U. Bühring)*

Königskerzenblüten (Verbasci flos)	
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	
Huflattichblätter (Farfarae folium)	
Weißdornblüten und -blätter (Crataegi folium cum flore)	
Löwenzahnkraut (Taraxaci radix cum herba)	
Melissenblätter (Melissae folium)	aa ad 100 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mörsern, mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

3 × tägl. 1 Tasse 6 Wochen lang.

Asthmatee zur Expektoration
(Josef Karl)

Fol. Malvae (Malvenblätter)	
Fol. Farfarae (Huflattichblätter)	
Rad. Liquiritiae (Süßholzwurzel)	
Fruct. Anisi (Anisfrüchte)	aa ad 150.0

D. S.: 1 EL auf 2 Tassen Wasser kalt ansetzen, ca. 4 Std. stehen lassen, zum Trinken erwärmen.

Keuchhustentee *(U. Bühring)*

Hohlzahnkraut (Galeopsidis herba)	25 g
Lindenblüten (Tiliae flos)	25 g
Thymiankraut (Thymi herba)	20 g
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	20 g
Sonnentaukraut (teuer!) (Droserae herba)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mörsern, mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

2 × tägl. 1 Tasse trinken.

Sinusitistee *(U. Bühring)*

Thymiankraut (Thymi herba)	
Kamillenblüten (Matricariae flos)	
Schlüsselblumenblüten (Primulae flos)	
Holunderblüten (Sambuci flos)	
Löwenzahnkraut (Taraxaci herba)	aa ad 100 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. bedeckt ziehen lassen. 3 – 5 × tägl. 1 Tasse trinken, mindestens 6 Wochen lang.

Sinusitistee *(U. Bühring)*

Eisenkraut (Verbenae herba)	25 g
Schlüsselblumenblüten (Primulae flos)	25 g
Holunderblüten (Sambuci flos)	25 g
Thymiankraut (Thymi herba)	20 g
Enzianwurzel (Gentianae radix)	5 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

Historisches Rezept zur Lungenstärkung:

„Kobertscher Lungentee“

Equiseti herba (Ackerschachtelhalmkraut)	75.0
Polygoni avicularis herba (Vogelknöterichkraut)	150.0
Galeopsidis herba (Hohlzahnkraut)	50.0

D. S.: 4½ TL auf 6 Tassen Wasser, einkochen auf 3 Tassen, monatelang 3 Tassen tägl. trinken.

Gurgeltee *(H. Ell-Beiser)*

Salviae folium (Salbeiblätter)	50 g
Matricariae flos (Kamillenblüten)	30 g
Calendulae flos (Ringelblumenblüten)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1 EL mit 1 Tasse Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Mehrmals tägl. gurgeln.

23.5 Fragen / Repetitorium

1. Wie wirken Saponinglykoside (3)? Welche Nebenwirkungen haben Saponine?
2. Nennen Sie fünf typische Saponinpflanzen einschließlich ihres verwendeten Pflanzenteils.
3. Bei welchen Indikationen (5) werden Saponinpflanzen therapeutisch verordnet?
4. In welcher Jahreszeit verlangt der Körper besonders nach Saponinpflanzen, und für welchen Zweck?
5. Nennen Sie zwei diaphoretisch (schweißtreibend) wirkende Heilpflanzen, einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
6. Welche pflanzlichen Antiobiotika kennen Sie? Bei welchen Erkrankungen wenden Sie sie an? Welcher Inhaltsstoff macht diese Pflanzen so wirksam? Nennen Sie drei pflanzliche Antibiotika.
7. Nennen Sie zwei antipyretisch (fiebersenkend) wirkende Heilpflanzen, einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
8. Mit welchen pflanzlichen Maßnahmen (3) können Abwehrkräfte gesteigert werden? Welche Heilpflanzen stärken die körpereigene Abwehr?
9. Bei rauem, trockenem, schmerzendem Hals: Welche Heilpflanzenmischung würden Sie verordnen? Welcher Wirkstoff wirkt hier reizlindernd? In welcher Zubereitungsform, und wie soll dieser Tee getrunken werden?
10. Nennen Sie 6 Heilpflanzen für eine auswurffördernde Teemischung. Welche zwei unterschiedlichen Wirkstoffe wirken auswurffördernd?
11. Welche Heilpflanzen wirken krampflindernd beim Husten?
12. Nennen Sie zwei „pflanzliche Antibiotika“, die bei immer wiederkehrenden bakteriellen Lungen- und Niereninfekten eingesetzt werden und die als Kombinationspräparat über die Apotheke erhältlich sind.
13. Bereiten Sie eine Gurgelteemischung zu bei einer trockenen Schleimhautentzündung im Mund-Rachen-Raum.
14. Bereiten Sie eine Gurgelteemischung zu bei eitrigen Rachenmandeln.
15. Welche Heilpflanzenanwendungen (2) empfehlen Sie, damit eine Nasennebenhöhlenentzündung nicht chronisch wird?
16. Wie bereiten Sie eine „Brustsalbe“ zu und mit welchen Heilpflanzen (5)?
17. Welche Pflanze wird als die wichtigste resistenzsteigernde Heilpflanze bezeichnet? Nennen Sie den deutschen und botanischen Namen. In welcher Darreichungsform empfehlen Sie sie? Was ist bei der Dauer der Einnahme zu beachten?
18. Stellen Sie eine Teemischung zur Linderung bei Grippe aus fünf Bestandteilen zusammen.

24 Harnwegs- und Prostataerkrankungen

In der Behandlung von Harnwegs- und Prostataerkrankungen haben Heilkräuter eine lange Tradition, sie stehen in der Urologie an erster Stelle der verordneten Medikamente. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie gut Harnwegsinfektionen, Blasenentzündungen oder Abflusshindernisse durch Harn- oder Nierensteine mit einer Durchspülung der Nieren durch pflanzliche „Urologika" behandelt werden können.
Sie erfahren, wie aktuell und wirksam Teezubereitungen sind und wie vielseitig solche Heilpflanzen einzusetzen sind. Denn ausscheidungsfördernde „Nierenpflanzen" werden nicht nur bei Blasen- und Nierenerkrankungen eingesetzt, sondern auch bei rheumatischen Beschwerden und Haut- und Immunerkrankungen, weil Abbauprodukte des Stoffwechsels, die nicht ausgeschieden werden, mitbeteiligt sind an Hauterkrankungen, Juckreiz, übermäßigem Schwitzen, Allergien oder rheumatischen Erkrankungen. In der Naturheilkunde ist auch der Einsatz von „Nierenpflanzen" bei Frühjahrs- und Entschlackungskuren im Rahmen der Gesundheitserhaltung üblich.

- → Praxis-Einstieg: Eigenerfahrung der Senfölglykosidwirkung (s. Kasten Kap. 19, S. 127)
- → Grundlagen der Senfölglykoside und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 19, S. 127)
- → Grundlagen von Arbutin und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 16.2, S. 90)
- → Grundlagen der Saponin- und Flavanoidglykoside und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 16.4, S. 93)
- → Heilpflanzen bei Blasen-, Nieren-, Prostataerkrankungen

24.1 Nieren- und Blasenerkrankungen

Wenn der Mensch sich von Sorgen und Ängsten geschwächt fühlt, ist ihm ein altes Sprichwort nahe: „Das geht mir an die Nieren."

Die Nieren sind unsere wichtigsten Organe, um überschüssige Stoffe auszuscheiden, harnpflichtige oder giftige Substanzen oder ein Zuviel an Mineralien. Sie regeln den Mineral- und den Säure-Basen-Haushalt und sind für die Flüssigkeits- und Elektrolytausscheidung zuständig. Tägl. werden sie von ca. 1500 Litern Flüssigkeit durchspült, ungefähr 1 l pro Minute. Gefiltert werden ausschließlich wasserlösliche Substanzen, die fettlöslichen werden über das Leber-Galle-System und den Darm „entsorgt". Eine weitere wichtige Aufgabe der Nieren ist die Regulation des Blutdrucks. Die „Zwillingsorgane" liegen hoch oben in der Lendengegend hinter der Bauchhöhle, rechts und links der Wirbelsäule. Mit den beiden Blasenleitern, der Blase und der Harnröhre zusammen bilden sie den Harnapparat.

Nierenerkrankungen verlaufen zumindest im Frühstadium „stumm", d.h., sie verursachen keine Beschwerden und entziehen sich damit oft der rechtzeitigen Diagnose. Blasenentzündungen oder Harnleitersteine, die zu einer Nierenerkrankung führen können, machen dagegen schmerzhaft auf sich aufmerksam – und sollten tunlichst auskuriert werden! Eine geschwächte Nierenfunktion deutet auf Störungen in der Filteranlage der Nieren hin, meist **bedingt** durch rezidivierende Nierenerkran-



Abb. 24.1 Ackerschachtelhalm *Equisetum arvense*, kieselsäurehaltige Pflanze zur Durchspülung.



Abb. 24.2 Bärentraube *Arctostaphylos uva-ursi*, antibakteriell bei Blasenentzündung.



Abb. 24.3a Goldrute, echte *Solidago virgaurea*, Nierenmittel erster Wahl (© Bruno Vonarburg).

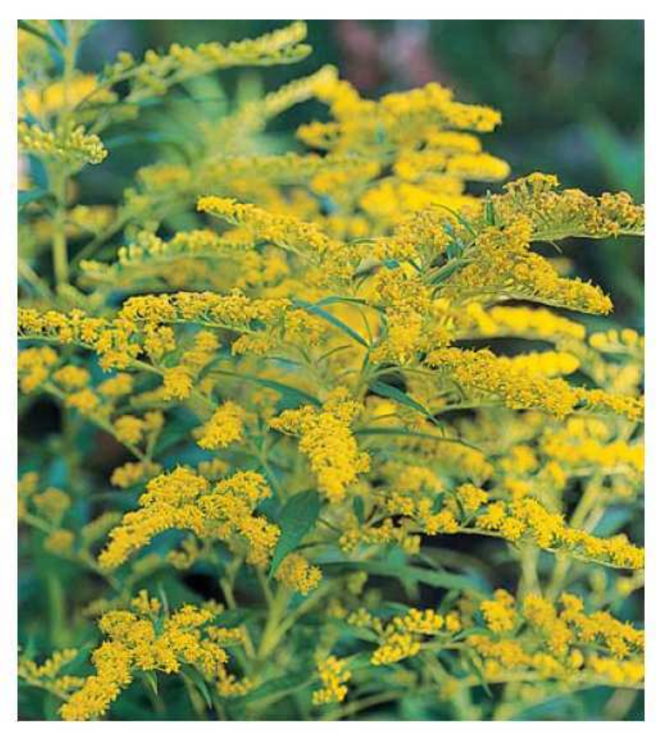


Abb. 24.3b Goldrute, kanadische *Solidago canadensis*, wirkt harntreibend.

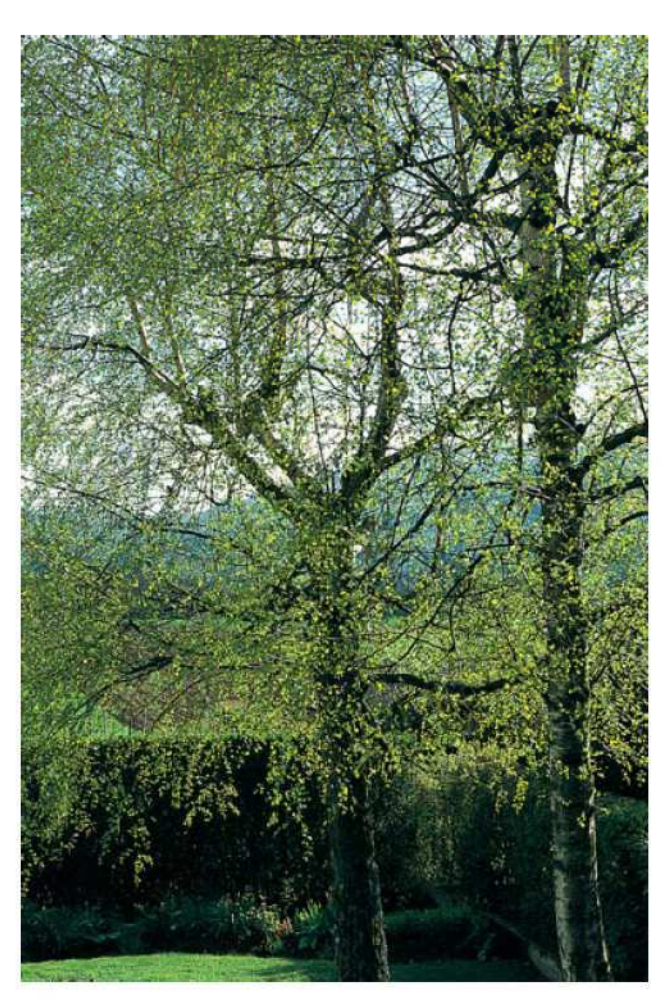


Abb. 24.4 Birke *Betula pendula*, mild entwässernd und stoffwechselfördernd.



Abb. 24.5 Kapuzinerkresse *Tropaeolum majus*, ein pflanzliches Breitspektrum-„Antibiotikum“.



Abb. 24.6 Eine Schubkarre voll Kürbisse – medizinisch verwendet wird *Cucurbita pepo*.

kungen, aufsteigende rezidivierende Blasenentzündungen, Bluthochdruck oder Diabetes mellitus. Nierenerkrankungen gehören dringend in ärztliche Behandlung.

Symptome

Erste und ernste Anzeichen sind ein leichtes Druckgefühl in der Nierengegend, Rückenschmerzen, trüber Harn, Neigung zu geschwollenen Augenlidern, Durstgefühl, Kopfschmerzen, Mattigkeit und Leistungsabfall bis zu schweren Erschöpfungszeichen, Anstieg des Blutdrucks und unangenehme Ausdünstungen aus dem Mund und über die Haut.

Ursachen

Bakterielle Glomerulonephritis, Pyelonephritis oder diabetische Nephritis oder der (verordnete) Missbrauch von nierenschädigenden Medikamenten (z. B. Schmerzmittel und NSAR, nichtsteroidale Antirheumatika). Verschleppte oder schlecht ausgeheilte (Blasen-)Entzündungen neigen dazu, chronisch zu werden mit der Gefahr, das Nierengewebe zu zerstören bis hin zur Niereninsuffizienz. Dann kann nur noch die Dialyse bzw. eine Nierentransplantation helfen. Also: Prävention!

Nach gründlicher Diagnose können im Bedarfsfall nach ärztlicher Anweisung zur Erhaltung der Diurese und damit zur Selbstreinigung der Harnwege Aquaretika begleitend eingesetzt werden.

Naturheilkunde

Schon Paracelsus sagte: „Jede Verbesserung der Ausscheidung des Körpers ist ein Weg, die Gesundheit herbeizuführen."

Um die **Ausscheidung durch die Niere zu unterstützen** und die Nieren gut zu durchspülen, sollte man genügend trinken, sonst kann es zu Ablagerungen oder Entzündungen kommen. Größere Mengen (2–3 l) Wasser, verdünnter Fruchtsaft oder dünner Tee (1 EL Kraut auf 1 l Wasser) gelten als erfolgreiche Therapiemaßnahme. In der täglichen Ernährung kann die Arbeit der Nieren unterstützt werden durch wassertreibende Gemüse, Obst und Gewürze wie **Kartoffeln, Petersilie, Sellerie, Spargel, Birnen, Erdbeeren, Hagebutten** mit Kernen, **Johannisbeeren, Borretsch, Lauch, Liebstöckel, Rosmarin** oder **Wacholder**. Empfehlenswert sind auch regelmäßige Saft- und Obsttage, einmal die Woche durchgeführt. Das versorgt den Körper auf verträgliche Weise mit Flüssigkeit und sorgt zugleich für eine ausgewogene Zufuhr an basischen Mineralstoffen und an Spurenelementen. Eine zu geringe Trinkmenge und extrem salzige oder überwürzte Kost, zu viel Kaffee oder Schwarztee, zu leichte Bekleidung und chronisch kalte Füße können die Nierenfunktion schwächen. Auch Erkrankungen wie schlecht eingestellter Diabetes, unbehandelter Bluthochdruck, chronische Angina oder Gicht wirken sich negativ auf die Nierenfunktion aus.

Bei allen Nieren- und Blasenerkrankungen sollte auf **warme Füße** geachtet werden (Fußbad, warme Unterwäsche und Strümpfe), denn Kälte bedeutet für die Nieren „Stress".

24.1.1 Harnwegsinfekte

Dieses Kapitel zeigt Ihnen, in welchen Fällen eine alleinige Therapie mit Urologika berechtigt ist und dass Sie mit Harnwegsdesinfizienzien und Aquaretika im Wechsel hervorragend therapieren können: bei kurzfristigem Blasenkatarrh, Honeymoon-Zystitis, zur Rezidivprophylaxe und Nachbehandlung sowie bei einer isolierten, asymptomatischen **Bakteriurie** ohne Fieber sowie bei Mitbeteiligung der Niere als adjuvante Therapie. Der Einsatz ist **kontraindiziert** bei akuten fiebrigen Harnwegsinfekten und einer akuten Prostatitis; in diesem Fall allerdings setzt man Aquaretika bzw. Harnwegsdesinfizienzien adjuvant ein zur Nachbehandlung und zur Rezidivprophylaxe.

Harnwegsinfekte sind vor allem bei Frauen überaus häufig und neigen dazu, chronisch zu werden. Sie entstehen meist durch aufsteigende Bakterien (seltener durch Viren oder Parasiten) und verursachen heftige **Beschwerden** beim Wasserlassen: Brennen, Schmerzen und Harndrang. Kälte, Nässe und Stress sind häufige **Auslöser**, „begünstigend" wirken Diabetes mellitus, eine Immunsuppression oder Katheterisierungen. Noch bis vor Kurzem wurden Harnwegsinfekte vor allem mit Sulfonamiden oder Antibiotika behandelt. Heute greift man – nicht nur in der Naturheilkunde – zunehmend zu Phytotherapeutika, weil eine Resistenz der Erreger befürchtet wird, denn nach längerer Antibiotikagabe tritt eine Immunschwäche im Urogenitaltrakt häufiger auf. Zudem ist die Rezidivquote sehr hoch. Bei häufigen Harnwegsinfekten, die auf eine Immunschwäche hindeuten, sollte auch an eine **Immunmodulation** mit **Echinacea** gedacht wer-

den bzw. an eine lokale Immunstimulation mit Uro Vaxom (abgetötete Colibakterien).



Hinweis

Eine schwere fiebrige Harnwegserkrankung mit Blut und Bakterien im Urin, anhaltenden Beschwerden und Fieber bzw. sobald die Niere mitbeteiligt ist, muss immer ärztlich behandelt werden! Eine begleitende Durchspülungstherapie ist aber auch dann zu empfehlen.

Naturheilkunde

- Vorbeugend bei häufigen Infekten kalte Füße und kalte Getränke unbedingt vermeiden.
- Empfehlenswert sind Wärmeanwendungen: ansteigende **Fußbäder**, die die Beckendurchblutung deutlich erhöhen, der bewährte **Heublumen**sack oder feucht-warme Auflagen, die krampf- und schmerzlindernd wirken, oder Sitzbäder mit **Ackerschachtelhalm**.
- Mit Genussmitteln, die die Harnwege reizen, wie Kaffee, Alkohol und scharfe Gewürze, sparsam umgehen, ebenso mit Nahrungsmitteln, die den Urin ansäuern wie Fleisch oder Milch, Spinat und Zitrusfrüchte.
- Dagegen sollten, vor allem bei rezidivierenden Harnwegsinfekten, basenbildende Nahrungsmittel wie **Kartoffeln** und Gemüse bevorzugt werden.
- Natürlich viel dünne warme Tees trinken, denn schon seit alten Zeiten gilt: „Wo man nichts hineingibt an Flüssigkeit, kommt auch nichts heraus an Giften." Die Ausscheidung (nicht die Trinkmenge!) von mehr als 2 l pro Tag kann die Ausbreitung einer Infektion zuverlässig verhindern. Der verdünnte Harn besitzt eine verkürzte Verweildauer. Das hemmt die Anlagerung der Keime an das Schleimhautepithel in den Harnwegen und verhindert die Vermehrung der Keime.
- Im Allgemeinen hat sich die Bevorzugung von basenreicher Ernährung bewährt. Je nach Erreger wird manchmal kurzfristig eine „Schaukeldiät" empfohlen, bei der alkalischer mit saurem Harn abwechseln soll. Dabei „vertreibt" der jeweils veränderte pH-Wert des Urins spezifische Keime, die nur in saurem (Coli) oder in alkalischem (Proteus) Milieu gedeihen können.

Phytotherapie

Behandlungsgrundlage bei Harnwegsinfekten ist die Zwei-Säulen-Therapie:

- Zum einen wird mit keimwidrigen **Harnwegsdesinfizienzien** behandelt,
- zum anderen begleitend mit **harntreibenden Arzneipflanzen** (denn Harnwegsdesinfizienzien fördern nicht gleichzeitig die Durchspülung der Nieren!): s. u. Kap. 24.1.3, S. 321.

In der Therapie mit **Harnwegsdesinfizienzien** sind vor allem die **Wirkstoffe** Arbutin und Senfölglykoside als pflanzliche Antibiotika interessant (s. Teil III Wirkstoffe, S. 90 u. 127). In den letzten Jahren gewannen auch proanthocyanidinhaltige Drogen wie Cranberry an Bedeutung, die ein Anhaften der Bakterien an der Schleimhaut des Urogenitaltrakts verhindern. Man spricht in dem Zusammenhang von einer Anti-Adhärenz-Wirkung; Keime lassen sich so leichter ausspülen. Bewährt hat sich auch eine 5–10 %ige **Eukalyptusölkompresse** (s. u.) auf die Blasengegend (auch bei Harnverhalten und bei Miktionsstörungen aufgrund einer Prostatahyperplasie!).

Bei der **Durchspülungstherapie** mit aquaretischen Teemischungen werden die Keime zusätzlich auf natürlichem Wege ausgeschwemmt.

Es hat sich bewährt, Harnwegsdesinfizienzien im Wechsel mit **Aquaretika** anzubieten. Auf die gleichzeitige Einnahme von genügend zusätzlicher Flüssigkeit achten! Tassenfertige Instanttees sind nicht zu empfehlen, weil sie einen hohen Anteil an Zucker besitzen! Nach Abklingen der akuten Erkrankung sollte zur Rezidivprophylaxe noch einige Wochen mit Pflanzen zur Durchspülung (Aquaretika) nachbehandelt werden.

24.1.2 Harnwegsdesinfizierende Heilpflanzen

Die wichtigsten Heilpflanzen zur Therapie sind **Harnwegsdesinfizienzien**. Sie wirken antibakteriell, speziell bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und ohne dass sie zu einer Resistenzentwicklung der Keime beitragen. Mikrobiologische Untersuchungen ergaben, dass Harnwegsdesinfizienzien gegenüber 16 verschiedenen gramnegativen und grampositiven Keimspezies wirksam sind, vor allem gegenüber E. coli und anderen Escherichiaarten, Proteus vulgaris, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus.

Bärentraube, echte

Arctostaphylos uva-ursi

Uvae ursi folium (M)

Die Bärentraube gehört zur Familie der Ericaceae, den Heidekrautgewächsen. Sie liebt saure Böden, Moore, Heiden und Nadelwälder und gedeiht in Europa, Nordasien und Nordamerika, kommt aber nur noch selten vor und ist deshalb geschützt. Die ledrigen immergrünen Blätter des kleinen Zwergstrauchs weisen an der Oberseite eine deutliche Netzaderung auf. Aus ihren hübschen glockenartigen weiß-rötlichen Blütchen bilden sich erbsengroße rote kugelige Beeren.

Inhaltsstoffe: Neben dem wirksamkeitsbestimmenden Hydrochinonglykosid Arbutin (4 – 12 %) sind Flavonoide, Gerbstoffe (20 %!) und organische Säuren enthalten.

Wirkungen: Bakteriostatisch: Arbutin ist nur wirksam bei alkalischem Harn (mit einem pH-Wert von 8,0), der durch eine teelöffelweise Gabe von Natriumhydrogencarbonat (Apotheke) oder durch basische Ernährung schnell erreichbar ist. Die bislang propagierte Notwendigkeit, den Harn für die antibakterielle Wirkung von Hydrochinon zu alkalisieren, wird allerdings inzwischen angezweifelt, da Hydrochinon auch bei saurem pH-Wert antibakterielle Wirkung zeigt. Arbutin wird im Körper metabolisiert und im Darm zu Hydrochinon hydrolisiert. Hydrochinon ist bei basischem Harn 3 – 4 Std. lang antibakteriell wirksam, wenn tägl. mindestens 400 – 700 mg Arbutin zugeführt werden. Wichtig ist reichlich zusätzliche Flüssigkeit (ca. 2 l pro Tag), denn die Droge selbst wirkt nicht harntreibend. Das im Bärentraubenblättertee enthaltene Arbutin wirkt gegen Citro- und Enterobacter, Escherichia-coli-Spezies, Klebsiella-, Proteus-, Pseudomonaskeime und Staphylokokken.

Indikationen: Bei bakteriellen Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

Kommission E: *Bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege.*

Darreichungsformen: Tee als Mazerat. (Bei Teemischungen mit weniger als 30 % Uva ursi folium auch als Infus, weil es bei dieser Konzentration nicht mehr zu Magenbeschwerden kommt.)

Tagesdosis: 9 – 12 g Droge bzw. 400 – 700 mg Arbutin.

Hinweis: Maximal 8 Tage lang (hoher Gerbstoffanteil) trinken und nicht häufiger als 5 × im Jahr (leberschädigende Wirkung).

Nebenwirkungen: Bei empfindlichem Magen Übelkeit, Erbrechen (Gerbstoffe).

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder unter 12 Jahren.

Präparate: Arctuvan, Cystinol akut Drg., Uvalysat S Bürger Lsg.

Teezubereitung: 1 gehäufter TL (3 g) Blätter mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen (damit weniger magenreizende Gerbstoffe gelöst werden) und 6 – 12 Std. ziehen lassen. (**Tipp:** Tagesportion am Abend ansetzen.) 3 – 4 Tassen pro Tag entsprechen der erforderlichen Tagesdosis.

Bergenie

Bergenia crassifolia

Bergeniae folium

In der Volksheilkunde eingesetzte harndesinfizierende Heilpflanze mit sehr herbem Geschmack und hohem **Arbutin**gehalt (12 – 20 %), auch bekannt als „Tschagorischer Tee“.

Birne

Pyrus communis

Piri communis folium

In der Volksheilkunde eingesetzte schwach (2 – 5 %) **arbutin**haltige Birnbaumblätter mit harndesinfizierender, schwach keimhemmender Wirkung.

Brunnenkresse

Nasturtium officinale

Nasturtii herba (M)



Früher war Brunnenkresse weltweit in aller Munde: Bei den Römern, weil sie besonders zärtlich mache, und auch die Nordländer wussten sie zu schätzen: Im neblig-trüben London holten sich die Menschen diese vitaminreiche Kresse schon frühmorgens vom Markt und damit Gesundheit ins Haus – als wichtigen Vitamin-C-Träger und kleinen Ersatz für fehlende Sonnenstunden. Die zu den Kreuzblütlern (Brassicaceae) gehörende Brunnenkresse war auch für manche Kinderstreiche gut. In getrockneter, pulverisierter Form benutzten sie böse Knaben als Niespulver, und so hat sich Brunnenkresse schon im Mittelalter ihren Namen gemacht: „Nasi tortium: Nasendreher, Nasenschinder“ nannte man damals die Pflanze Nasturtium officinale. Sie wird während der Blütezeit gesammelt.

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside, sehr Vitamin-C-reich (80 mg / 100 g).

Wirkungen: Keimhemmend und harndesinfizierend. Mit ihren Senfölglykosiden kann sie als Harnwegsdesinfiziens eingesetzt werden, auch wenn sie nur für „Katarrhe der oberen Luftwege“ monographiert ist.

Indikationen: Infekte der ableitenden Harnwege und der Luftwege.

Kommission E: *Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Frisch als Salatgewürz, Brotbelag oder als Presssaft, selten als Tee; Präparate.

Tagesdosis: 20 – 30 g frisches Kraut oder 4 – 6 g Droge.

Hinweis: Nicht länger als 4 – 6 Wochen anwenden, weil die stark keimhemmenden Senföle die Schleimhaut reizen.

Nebenwirkungen: In seltenen Fällen Magen-Darm-Beschwerden.

Gegenanzeigen: Magen-Darm-Geschwüre, entzündliche Nierenerkrankungen, Kinder unter 4 Jahren.

Präparate: Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Brunnenkresse, 2 – 3 × tägl. 1 EL.

Eukalyptus

Eucalyptus globulus

Eucalypti folium / -aetheroleum (M)

(s. Kap. 23, S. 244) Ätherisches Eukalyptusöl wirkt antibakteriell und hat sich bei Anwendungsbeobachtungen in der Klinik bei Blasenreizungen und rezidivierenden Zystitiden bewährt. Eukalyptusölauflagen sind auch bei Harnverhalt eine gute Alternative zum Katheterisieren bzw. zur Medikation.

Eukalptusölkompresse: 2 – 5 – 10 %iges Eukalyptusöl auf eine Kompresse träufeln und auf die Blasenregion auflegen. Mit Handtuch und Wärmflasche bedecken und mindestens ½ Std. (bis mehrere Std.) Bettruhe einhalten. Durch die transdermale Resorption kommen die antiseptischen, krampflösenden und harntreibenden Eigenschaften zur Wirkung.

Goldrute

Solidago virgaurea

Solidaginis virgaureae herba (M)

(s. u.) Goldrute ist das bestwirksame Aquaretikum mit gleichzeitig antibakteriellen Wirkungen und bei allen Nieren- und Blasenerkrankungen das Mittel der Wahl.

Kapuzinerkresse

Tropaeolum majus

Tropaeoli maji herba (M)

Als der Botaniker Linné für diese Pflanze die wissenschaftliche Bezeichnung suchte, geschah dies in schlimmen Kriegszeiten, und die Blätter dieser Pflanze erinnerten ihn an Kampfschilder. Siegeszeichen heißt auf Griechisch „tropaion“; so kam die Pflanze „Tropaeolum“ zu ihrem Namen. Als Schutzschild schützt sie den Körper auch vor Viren, Bakterien und Pilzen. Schon seit Langem verwendeten peruanische Indianer den Kreuzblütler (Brassicaceae) als Auflage bei schlecht heilenden Wun-

den. Alle oberirdischen Teile sind essbar und heilkräftig; sie besitzen durch ihre Senfölglykoside einen ausgeprägten kressescharfen Geschmack, bereichern die Küche und sind ein wohlschmeckender pflanzlicher „Penicillinersatz mit Breitbandwirkung“. Bereits der Verzehr von etwa 10 g Kapuziner- oder Gartenkresse oder Meerrettich verleiht dem Urin bakteriostatische Eigenschaften.

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside (durch enzymatische Spaltung entsteht Benzylsenföl), Vitamin C und B, Flavonoide, Oxalsäure und viele Mineralien (Fe, Ka, Mg, Ph, Su).

Wirkungen: Bakterizid, bakteriostatisch, virustatisch, antimykotisch, immunstimulierend, antipyretisch. Die Senfölglykoside werden über Lunge und Nieren ausgeschieden und kommen dort zur Wirkung; Benzylisothiocyanate werden bereits im Duodenum resorbiert und über die Niere ausgeschieden, so dass es bei der Einnahme von Kapuzinerkresse zu keiner Störung der Darmflora kommt! Das Benzylsenföl wirkt noch in einer Verdünnung von 1:50 000 antimikrobiell gegen Staphylococcus, Pseudomonas, Proteus sowie gegen Hautpilze. Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft durch Stimulation unspezifischer Immunreaktionen. Starkes antikarzinogenes Wirkprofil!

Indikationen: Begleittherapie bei Infekten der ableitenden Harnwege und der Luftwege.

Kommission E: *Anstelle einer Mono-Monographie wurde lediglich eine positive Stoffcharakteristik verabschiedet, weil zum Zeitpunkt der Monographieverabschiedung kein Monopräparat, sondern nur noch Kombinationspräparate im Verkehr waren: Adjuvant bei Katarrhen der Luftwege, Infekten der ableitenden Harnwege und bei leichten Muskelschmerzen.*

Darreichungsformen: Fertigpräparat, als frische Köstlichkeit, Essig, Tinktur (1:10 mit 50% Ethanol; 3–5× tägl. 30–50 Tr.). Senfölpräparate sollten aufgrund ihrer möglichen Schleimhautreizung **nach** den Mahlzeiten eingenommen werden.

Tagesdosis: 3× 15 mg Benzylsenföl (in magensaftresistenten Weichgelatinekapseln). Aufgrund der Schleimhautreizung nicht länger als 6 Wochen einnehmen.

Nebenwirkungen: Magen-Darm-Beschwerden durch Schleimhautirritationen, selten Allergie, bei Überdosierung Albuminurie.

Gegenanzeigen: Magen-Darm-Geschwüre, Nierenerkrankungen, Säuglinge, Kleinkinder.

Präparate: Nephroselect M (mit Birke, Goldrute, Hauhechel, Liebstöckel, Sägepalme, Schachtelhalm), Angocin Anti-Infekt N Tbl. (mit Meerrettich); aktuell: Dass Angocin Anti-Infekt N auch bei Kindern und Jugendlichen mit akuten Infektionen der Atem- oder Harnwege eine sichere Alternative zur antibiotischen Therapie darstellen kann, belegte eine kürzlich veröffentlichte Untersuchung (Goos KH et al.). An der Kohortenstudie hatten 858 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen vier und 18 Jahren teilgenommen. Alle waren wegen einer akuten Sinusitis, Bronchitis oder Blasenentzündung in einer von 65 Praxen (Allgemeinmediziner, Internisten und Urologen) aus dem gesamten Bundesgebiet behandelt worden. Geprüft wurde in zwei Gruppen, eine erhielt das Phytopharmakon, die andere ein konventionelles Antibiotikum. Die Auswertung der Patientendaten ergab, dass das pflanzliche Heilmittel dem Antibiotikum hinsichtlich seiner Wirksamkeit ebenbürtig war – und das bei besserer Verträglichkeit.

Meerrettich

Armoracia rusticana

Armoraciae rusticanae radix (M)

Der Kreuzblütler (Brassicaceae) Meerrettich ist mehr als eine würzig-scharfe Beilage: Diese Wurzel ist ein hochwirksames Heilmittel. Der Name weist übrigens nicht auf einen Rettich vom Meeresstrand hin, sondern kommt aus dem Althochdeutschen und bedeutet „mehr Rettich“ oder „Großer Rettich“. Die Meerrettichwurzel gedeiht gut auf mittelschwerem, humosem, tiefgründigem feucht-sandigem Lehm. Aus den Seitenwurzeln – Fechser genannt – sprießen neue Laubtriebe, die langge-

stielte dunkelgrün glänzende wellige Blätter hervorbringen. Sie sind als Würze geeignet, und die weißen Blüten können als essbare Dekoration über Speisen gestreut werden.

Inhaltsstoffe: Frische Wurzel: Glucosinolate; Getrocknete Wurzel: Flüchtige Senföle (Allylsenföl, Phenylethylsenföl). Vitamin B_1 und C, Flavonoide, Pektin.

Wirkungen: Antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antihämolytisch (Streptokokken), Inaktivierung bakterieller Toxine. Die wirksamen Senfölglykoside werden im Dünndarm resorbiert, über Lunge und Nieren ausgeschieden und entfalten dort ihre Wirksamkeit. Sie wirken antibakteriell gegen (16 verschiedene!) grampositive und gramnegative Bakterien, Pseudomonas, Klebsiella und Sprosspilze. Antikarzinogen, immunstärkend.

Indikationen: Zur unterstützenden Behandlung von bakteriellen Atem- und Harnwegsinfekten.

Kommission E: *Katarrhe der Luftwege (innere und äußere Anwendung). Adjuvant bei Infektionen der ableitenden Harnwege (innere Anwendung). Hyperämisierende Behandlung bei leichten Muskelschmerzen (äußere Anwendung).*

Darreichungsformen: Frische oder getrocknete fein geriebene Droge, Frischpflanzensaft, Honig.

Tagesdosis: Als geriebene Wurzel, ca. 20 g / Tag.

Hinweis: Nicht länger als 4 – 6 Wochen anwenden, weil die keimhemmenden Senföle die Schleimhaut reizen.

Nebenwirkungen: Bei Anwendung der frischen Pflanze kann es bei Überdosierung zu Magenschleimhautreizungen kommen.

Gegenanzeigen: Magen-Darm-Ulzera, Nephritiden, Kinder unter 4 Jahren.

Präparate: Angocin Anti-Infekt N Tbl. (mit Kapuzinerkresse), Schoenenberger Pflanzendestillat Meerrettich.

Preiselbeere

Vaccinium x intermedium

Vitis idaeae folium, fructus

Aufrechter Zwergstrauch aus der Familie der Ericaceae (Heidekrautgewächse) mit kleinen roten Beeren. In der Volksheilkunde eingesetzte schwach (2 – 5 %) **arbutin**haltige Heilpflanze mit harndesinfizierender Wirkung. Preiselbeerblätter sind aufgrund ihres guten Geschmacks beliebt. In den letzten Jahren wurde auch die Anwendung der Preisel-Beeren, also der Frucht, immer populärer. Ähnlich wie die Cranberry (s. u.) enthalten diese Proanthocyanidine, rote Farbstoffe, die eine antibakterielle Wirkung entfalten. Die Preiselbeere lässt sich angenehm als Saft trinken.

Präparate: Bio-Preiselbeersaft (3 × 1 dl, Apotheke oder Reformhaus), PreiselSan Lutschtabletten + C (mit Cranberry).

Preiselbeere, amerikanische Cranberry, Kranichbeere

Vaccinium macrocarpon

fructus

Die amerikanische Preiselbeere, ein Heidekrautgewächs (Ericaceae), ist eine Hochmoorpflanze des nordöstlichen Nordamerikas. Sie sieht der unseren sehr ähnlich, nur sind ihre Beeren etwas größer, und sie kriecht mit langen Ranken über den Boden; die zierlichen, nach oben zurückgeschlagenen Blütenblätter mit den daraus hervorragenden dunkelroten Staubgefäßen sollen an den Schnabel eines Kranichs erinnern, daher der Name. In Nordamerika sind Cranberrys ein altes Volksheilmittel; dort werden seit 1914 Studien durchgeführt und neuerdings zahlreiche Anwendungsbeobachtungen veröffentlicht. Die Cranberry gilt als eine durchaus vollwertige Alternative zu Bärentraubenblättern in der Therapie von Harnwegsinfekten, die laut einer finnischen Studie die Rückfälligkeit nach Blasenentzündungen um die Hälfte senkt.

Inhaltsstoffe: Kondensierte Tannine (Gruppe der Proanthozyanidine), Flavonoide, Vitamin C (40 mg / 100 g), Natrium, Phosphor, Kalium.



Wirkungen: Die oligomeren Proanthozyanidine verhindern die Anhaftung von E. coli an die Zellen des Harntraktes. Dadurch können die Bakterien sich nicht festsetzen, werden beschleunigt über den Urin ausgeschwemmt, und so wird eine drohende Infektion im Vorfeld verhindert. Untersuchungen belegten, dass die Wirkung innerhalb von 2 Std. einsetzt und bis zu 10 Std. anhält. Antioxidativ.

Indikationen: Akute Blasenentzündung, zur Vorbeugung einer Zystitis, Blasenreizung, Adjuvans zur konventionellen Therapie von Harnwegsinfektionen.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Bedingt durch den hohen Oxalgehalt sollten Patienten, die Nierensteine gehabt haben, Cranberry nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen.

Präparate: Preisel-San (Lutschtabl., mit Preiselbeeren), Urovit Pulver, Cranberola Cys-Control, Cranberry-Saft (versch. Hersteller).

Quecke
Elymus repens
Graminis rhizoma (M)

Queckenwurzeln werden hauptsächlich zur Durchspülung eingesetzt (siehe dort), besitzen aber auch antimikrobielle Wirkungen.

Kommission E: *Durchspülung bei entzündlichen Harnwegsinfekten; vorbeugend bei Nierengrieß.*

Sandelholz, weißes
Santalum album
Santali albi lignum (M)



Das weiße Sandelholz aus der Familie der Sandelholzgewächse, Santalaceae (rotes Sandelholz gehört zu den Schmetterlingsblütlern und bekam eine Negativmonographie!) wirkt antibakteriell und krampflösend. Mit seinem unglaublich angenehmen Duft ist es eine ebenso begehrte wie gut wirksame Arzneidroge.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle mit Sesquiterpenalkoholen, Triterpene, Phytosterole.

Wirkungen: Antibakteriell und krampflösend.

Indikationen: Zur Begleittherapie bei Harnwegsinfekten.

Kommission E: *Adjuvant bei Infekten der ableitenden Harnwege*

Darreichungsformen: Klein geschnittene Teedroge oder ätherisches Öl.

Tagesdosis: 10 – 20 g Sandelholz für Abkochungen, 1 – 1,5 g ätherisches Öl in dünndarmlöslichen Kps.

Hinweis: Nicht länger als 6 Wochen einnehmen, sonst können nierentoxische Wirkungen auftreten.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Übelkeit, selten Hautjucken oder Nierenparenchymerkrankungen.

Teezubereitung: 1 – 2 TL Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und bedeckt 7 Min. ziehen lassen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken. Aufgrund seines feinen Geschmacks wird Sandelholz bevorzugt in Teemischungen mit anderen harntreibenden oder -desinfizierenden Drogen eingesetzt.

Sonnenhut
Echinacea purpurea
Echinacea herba (M)

(s. Kap. 23, S. 244) Bestens bewährt hat sich seine Anwendung zur Begleittherapie bei rezidivierenden Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

Inhaltsstoffe: Cichoriensäure, Polysaccharide, Alkamide, Flavonoide und ätherische Öle.

Wirkungen: Keimhemmend, antiviral, entzündungshemmend. Immunmodulatoren innerhalb des Echinaceawirkstoffkomplexes aktivieren das unspezifische Immunsystem und erhöhen die immunologische Widerstandskraft. Echinacea blockiert die Vermehrung von Viren, Bakterien und Protozoen.

Indikationen: Als Begleittherapie bei rezidivierenden Infekten der ableitenden Harnwege.

***Kommission E:** Innere Anwendung: Unterstützende Behandlung rezidivierender Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege. Äußere Anwendung: Schlecht heilende, oberflächliche Wunden.*

Darreichungsformen: Frischpflanzenpresssaft, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 6 – 9 ml Frischpflanzenpresssaft.

Hinweis: Wichtig ist eine intermittierende Anwendung, weil eine andauernde Immunstimulation zu einer Immunsuppression führen kann, z. B. 3 Tage Einnahme, 3 Tage Pause; insgesamt nicht länger als 8 Wochen einnehmen.

Nebenwirkungen: Nur bei parenteraler Anwendung, die als obsolet gilt.

Gegenanzeigen: Progrediente Systemerkrankungen, Korbblütlerallergie.

Präparate: Echinacea Tr. + Tbl., Echinacin Madaus Capsetten, Lutschpastillen, Echinaforce-Presssaft, florabio naturreiner Heilpflanzensaft Sonnenhut, Esberitox mono Tbl. + Tr., Toxi-loges.

24.1.3 Durchspülung mit Aquaretika

Heilpflanzen zur Durchspülung schwemmen die Keime auf natürlichem Wege aus und begleiten eine Therapie mit Harnwegsdesinfizienzien. Sie führen zu einer vermehrten Harnausscheidung und werden deshalb „Durchspülungsmittel" oder – im Gegensatz zu den synthetischen Diuretika – **Aquaretika** genannt. Sie bewirken eine höhere Wasserausscheidung ohne Elektrolytverlust (die synthetischen Diuretika hemmen dagegen die Rückresorption von Natriumionen). Man nimmt an, dass die gesteigerte Harnausscheidung nicht tubulär, sondern durch eine Verdünnungsdiurese erfolgt, indem die Durchblutung der Niere verbessert, die glomeruläre Filtrationsrate gesteigert und dadurch vermehrt Primärharn gebildet wird. Die gesteigerte Harnausscheidung kommt auch durch die Zufuhr von Kaliumionen zustande. Der Harn wird verdünnt und seine Verweildauer verkürzt. Das verhindert zugleich eine Vermehrung der Keime und deren Anlagerung an das Schleimhautepithel in den Harnwegen. Bei stark verdünntem Harn kristallisieren Harnsalze nicht aus. Aus diesem Grund werden Aquaretika auch zur Vorbeugung von Harn- und Nierensteinen eingesetzt. Aquaretika werden vor allem verwendet bei immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten, bei Reizblase und zur Harnsteinrezidivprophylaxe (Urolithiasis).

Renal oder kardial bedingte Ödeme können damit nicht behandelt werden.

Aquaretika werden auch **vorbeugend** und therapeutisch bei Haut- und Stoffwechselerkrankungen eingesetzt; ihre Wirkung nennt man im Volksmund „blutreinigend". Sie sollten begleitend zur **„Frühjahrskur"** und bei rheumatischen Erkrankungen angewendet werden – und wann immer sich der Körper von überflüssigen Stoffen befreien möchte, die sich ablagern oder endogen toxisch wirken könnten. Im weiteren Sinne gehören dazu auch Heilpflanzen aus der Küchenapotheke wie **Spargel, Petersilie, Kartoffeln** oder ein Tee aus **Hagebutten**kernen. Empfehlenswert sind auch vormittägliche Obsttage, die einen überforderten Stoffwechsel entlasten, dem Körper reichlich Flüssigkeit und basische Mineralien zuführen und die Harnwege durchspülen.

Bei der **Zubereitung** von aquaretischen Tees ist darauf zu achten, dass sie 15 – 30 Min., also länger als üblich, bei geschlossenem Deckel ziehen und ständig umgerührt werden: Das fördert den Übergang der wirksamkeitsmitbestimmenden Flavonoide in das Teewasser. So zubereitet hat z. B. **Goldrutentee** laut Studie eine besonders hohe Flavonoidkonzentration.

Zur Wirkung kommen Arzneipflanzen

- mit ätherischen Ölen (die die Nierendurchblutung und damit die Filtrationsrate steigern),
- Saponinen und Flavonoiden (mit kapillarerweiternder bzw. kapillarabdichtender Wirkung),
- osmotisch wirkende Mineralien wie Kieselsäure oder Kalium (z. B. in **Löwenzahn** oder **Brennnessel**),
- mit zusätzlichen krampflösenden, schmerzlindernden, entzündungs- und keimhemmenden Eigenschaften (Goldrute).

Bewährt haben sich aus diesem Grund besonders Teemischungen, weil sie durch synergistische Effekte zu einer Verstärkung der Wirkung führen können.



Hinweis

Bei einer Durchspülungstherapie ist auf reichliche zusätzliche Flüssigkeitszufuhr zu achten.



Kontraindikationen

Für alle Aquaretika gilt: Eine Durchspülungstherapie sollte nicht durchgeführt werden bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit. Bei Neigung zu Ödembildung, Hypertonie und Niereninsuffizienz ist eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr kontraindiziert.

24.1.4 Heilpflanzen zur Durchspülung (Aquaretika)

Ackerschachtelhalm

Equisetum arvense

Equiseti herba (M)

Die Pflanze stammt aus grauer Vorzeit, als noch riesige Schachtelhalmwälder die Erde bedeckten. Das zur Familie der Schachtelhalmgewächse (Equisetaceae) gehörende Equisetum entwickelt keine Blüten, es vermehrt sich ungeschlechtlich durch Sporen: Ende März finden sich auf Wiesen blassbeige Gewächse, die aussehen wie überschlanke Pilze. Das sind die unverzweigten Frühjahrstriebe des Schachtelhalms, die noch kein Chlorophyll enthalten. Erst nach der Sporenreife entsteht eine neue quirlig verzweigte Schachtelhalmpflanze: der grüne Sommertrieb, der einem kleinen Tannenbäumchen ähnelt. Er besitzt schachtelartig ineinandergesteckte Stängelglieder, die sich leicht auseinandernehmen lassen und zur deutschen Namensnennung führten. Botaniker erinnerte der Sommertrieb an einen Pferdeschwanz, lateinisch „equisetum". Medizinisch verwendet werden die grünen Sprossen von Mai bis August.

Inhaltsstoffe: Flavonoide und bis zu 10% Kieselsäure mit großem Anteil an wasserlöslicher Kieselsäure, die als harnpflichtige Substanzen über die Nieren ausgeschieden werden und den aquaretischen Effekt verstärken.

Wirkungen: Schwach harntreibend, fördert die Ausscheidung von harnpflichtigen Stoffwechselsubstanzen bei Nieren-, rheumatischen und Hauterkrankungen, hautstoffwechselanregend, bindegewebsfestigend.

Indikationen: Zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Blasenentzündung, bei Nierengrieß, Gicht und rheumatischen Erkrankungen.

***Kommission E:** Innerlich: Posttraumatisches und statisches Ödem, Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Nierengrieß. Äußerlich: Unterstützende Behandlung schlecht heilender Wunden.*

Darreichungsformen: Tee, Umschlag (um die Nieren angelegt), Präparate.

Tagesdosis: 6 g Droge

Nebenwirkungen: Keine.

Gegenanzeigen: Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Zinnkraut, Prodiuret Kps., Nephroselect M Liquidum (mit Kapuzinerkresse, Birke, Goldrute, Liebstöckel).

Teezubereitung: 1 EL (2 g) Droge in 150 ml Wasser geben, 15 Min. kochen, nach 20–30 Min. abgießen. Oder, noch effektiver, 5 EL Droge über Nacht in 1 l Wasser einweichen, am nächsten Tag 30 Min. kochen und abgießen (Mazerationsdekokt). Mehrmals tägl. 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken.

Birke (Hängebirke, Moorbirke)

Betula pendula/-pubescens

Betulae folium (M)

Die Birke ist das Symbol des wiedererwachenden Lebens, des Frühlings und der Jugendlichkeit. Im keltischen Baumkalender war sie der Baum des Anfangs; im heutigen Volksbrauch holt sie als Maibaum geschmückt die wiedererwachte Natur ins Dorf. Dieser Baum, der sich schon kurz nach der Eiszeit im Norden angesiedelt hatte, war den Römern und Griechen unbekannt. Die Birke, Namensgeberin der Familie der Birkengewächse (Betulaceae), ist ein Baum der indogermanischen Völker; ihr Name ist im Sanskrit, im germanischen und slawischen Sprachgebrauch zu finden. Früher wurde die Birke „Nierenbaum" genannt, denn mit ihren harntreibenden und entzündungshemmenden Wirkstoffen regt sie die Nierenfunktion an und führt zu einer vermehrten Wasser- und Salzausscheidung. Zusätzlich wirkt sie stoffwechselanregend – wesentlich für eine **„Frühjahrskur"**. Dadurch bessern sich auch rheumatische Beschwerden und Hautleiden, denn durch das Trinken von harntreibenden Stoffwechselteees werden körpereigene Entgiftungsfunktionen angeregt, im Bindegewebe abgelagerte Stoffwechselendprodukte und Toxine mobilisiert und über die Nieren ausgeschieden.

Hinweis: Bei einer Durchspülungstherapie immer auf reichliche zusätzliche Flüssigkeitszufuhr achten, um die gelösten Giftstoffe auch in Lösung bringen und ausscheiden zu können, d. h. zusätzlich zu den 3 – 5 Tassen Birkenblättertee pro Tag 2 l dünne Flüssigkeit (verdünnte Gemüse- oder Obstsäfte, dünne Brühen oder heißes Wasser) trinken.

Inhaltsstoffe: Ca. 1,5 – 3 % Flavonoide, Triterpensaponine, ätherische Öle, Harze, Gerb- und Bitterstoffe, Salicylate, Ascorbinsäure und Mineralien wie Kalium und Kalzium.

Wirkungen: Nierenfunktionsanregend, harntreibend und entzündungshemmend. Wirkt mild entwässernd, ohne das Nierengewebe zu reizen. Birkentee wirkt übrigens vor allem bei mangelnder Harnausscheidung, bei Gesunden lässt sich nur ein geringer harntreibender Effekt erzielen.

Indikationen: Durchspülungstherapie bei bakteriellen, funktionellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, zur Verhütung von Harnsteinbildung, bei Nierengrieß, zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Erkrankungen, bei Hautleiden und für die Frühjahrskur. Äußerlich bei Haarausfall und Schuppen.

Kommission E: *Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengrieß. Adjuvant bei rheumatischen Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Frischsaft, Präparate.

Tagesdosis: 6 – 10 g Droge.

Nebenwirkungen: Keine.

Gegenanzeigen: Ödeme infolge Herz- oder Niereninsuffizienz.

Präparate: Cystinol Lsg. (mit Bärentraube, Goldrute), aar diu Drg., Uroflan Brausetbl., Urorenal Brausetbl., Harntee Steiner (mit Orthosiphon und Goldrute), Canephron novoTr. (mit Tausendgüldenkraut, Rosmarin, Goldrute), florabio naturreiner Heilpflanzensaft Birke, Birkenblätterelixier Weleda.

Teezubereitung: 2 TL (2 g) getrocknete Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 15 Min. ziehen lassen. Mehrmals tägl. 1 Tasse bis zur Gesamtmenge von 1 l trinken.

Brennnessel

Urtica dioica* und *Urtica urens

Urticae herba / -folium (M)

(s. Kap. 25, S. 342) Die Brennnessel ist ein seit Urzeiten bekanntes Heilkraut, das sich in Gärten und an gut gedüngten Stellen findet. Für die Durchspülungstherapie werden Blätter und Kraut verwendet (mit Stängelanteilen von max. 3 mm Durchmesser).

Inhaltsstoffe: Bis zu 20 % Mineralstoffe (Si, K, Ca, Fe), Acetylcholin, ungesättigte Fettsäuren, Caffeoylchinasäuren und Chlorophyll. In den Brennhaaren biogene Amine wie Histamin und Serotonin.

Wirkungen: Harntreibend und entzündungshemmend. Die verstärkte Wasserdiurese beruht auf einer osmotischen Wirkung durch den hohen Mineralgehalt (K) und kommt nur in Verbindung mit reichlich Flüssigkeit zur Wirkung.

Indikationen: Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß (reichlich trinken!), unterstützende Behandlung rheumatischer Beschwerden.

Kommission E: *Innere und äußere Anwendung: Adjuvant bei rheumatischen Beschwerden. Innere Anwendung: Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Vorbeugend und zur Behandlung bei Nierengrieß.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Frischpflanzenpresssaft. **Brennnesselwasser** (eine 2-l-Schale mit kaltem Wasser füllen, mit frischen Brennnesseltrieben bedecken, 2 Std. ziehen lassen, abgießen und über den Tag verteilt trinken oder zur Nahrungszubereitung mit verwenden).

Tagesdosis: 8 – 12 g Droge.

Nebenwirkungen: Keine.

Gegenanzeigen: Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit.

Präparate: Natulind 600 mg Drg., florabio naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel, Ceres Urtica ∅ (Alcea).

Teezubereitung: 2 TL Droge (2 g) mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach 10 – 15 Min. abgießen. 3 – 4 × tägl. 1 Tasse Tee trinken.

Goldrute, echte

Solidago virgaurea / -canadensis / -gigantea

Solidaginis virgaureae herba (M)

„Der Wasserfluss im Körper stockt. Es drückt, es zwickt und schmerzhaft bockt
die Blase und der Nieren eine. Womöglich liegen dort auch Steine!
Da hilft Virgaurea die gute, die ganz gemeine goldne Rute!"

In lichten Wäldern, auf trockenen Hügeln und auf Heiden wächst das unscheinbare Kraut aus der Familie der Asteraceae (Korbblütler), das erst durch seine goldfarbenen Blütenköpfchen auffällt. Sie haben den Namen der Pflanze geprägt.

Die Goldrute ist das **Nierenmittel erster Wahl**. Der Naturheilarzt Johann Gottfried Rademacher (1722 – 1850) war überzeugt, dass die Natur für jedes Organ ein spezifisches Heilkraut bereitstellt, und erklärte die Goldrute zu der Nierenpflanze schlechthin – und als solche gilt sie bis heute. Tabernaemontanus (1530 – 1590) schreibt in seinem viel gelesenen Kräuterbuch, dass „diss gülden Wundkraut eine sonderliche Krafft und Eigenschafft hat gegen den Stein und das Nierenwehe", und im „New Kreuterbuch" schreibt der italienische Arzt und Botaniker Matthiolus die Goldrute „wirke gewaltig den Harn treibend und den Stein brechend". Angeblich soll auch Martin Luther die Goldrute verwendet haben, denn der Streiter für den Glauben war zeit seines Lebens krank und gebrechlich, und seine Frau Katharina reichte ihm häufig Goldrutentee, den er gegen sein Blasenleiden einnahm.

Verwendet wird das blühende Kraut mit weniger als 20 % Stängelanteil, weil die hauptwirksamen Flavonoide vor allem in den Blütenköpfchen und in den Blättern vorkommen.

Auch die **Kanadische Goldrute** und die **Riesengoldrute** wurden zur Durchspülung monographiert, vor allem weil diese beiden Arten die begrenzte Verfügbarkeit von

Solidago virgaurea als Austauschdrogen ergänzen sollen. Sie unterscheiden sich allerdings in ihrem Wirkstoffgehalt qualitativ und quantitativ von S. virgaurea. Alle Arten wirken harntreibend und krampflösend, Solidago virgaurea wird aber bei entzündlichen Erkrankungen bevorzugt. Bei länger währenden Blasen-Nieren-Leiden empfiehlt es sich durchaus, die verschiedenen Goldrutenarten abwechselnd zu trinken; das schließt einen Gewöhnungseffekt aus. Der Flavonoid- und der Saponingehalt sind bei S. canadensis bedeutend höher als bei der S. virgaurea, die dagegen das schmerzlindernde und entzündungshemmende Phenolglykosid Leiocarposid enthält, das bei den anderen Arten fehlt. Die Saponine aller Goldrutenarten besitzen eine pilzwidrige Wirkung, besonders auf den Candidapilz.

Inhaltsstoffe: 1–3 % Flavonoidglykoside, Saponine, ätherische Öle, Phenylglykoside (Leiocarposid und Virgaureosid), Kaffeesäurederivate und Gerbstoffe, Mineralstoffe.

Wirkungen: Goldrute bewirkt eine direkte Leistungssteigerung der Nieren, wirkt flüssigkeitsausschwemmend, entzündungshemmend und krampflösend an der glatten Muskulatur, schmerzlindernd, (Nieren-)steintreibend, antibakteriell und immunmodulatorisch sowie antimykotisch. Die pilzwidrigen Effekte der Triterpensaponine aus Solidago virgaurea wirken speziell gegen Candidapilze. Die Saponine zeigen auch eine deutlich ödemhemmende Eigenschaft, wobei die harntreibende Wirkung sicher noch unterstützt wird durch die osmotisch wirkenden Mineralstoffe.

Indikationen: Durchspülung, Vorbeugung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, wiederkehrende Harnwegsinfekte, Reizblase, Blasenpflege bei Katheterträgern, Harnverhalten, Krämpfe im Urogenitalbereich, Harnsteine samt Prophylaxe und Nierengrieß. Der zu Beginn des 20. Jahrhunderts lehrende Prof. Schulz empfahl damals die Goldrute als Diuretikum bei chronischer Nephritis und Arthrose. Prof. R. F. Weiß allerdings schrieb: „Man wird bei subakuter und chronischer Nephritis vorsichtig sein müssen, da in diesen Fällen eine Anregung der Nierenleistung nicht immer und vor allem nicht auf längere Zeit erwünscht ist.“ Als Begleittherapie bei rheumatischen Beschwerden und Candida albicans.

Kommission E: *Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Vorbeugend bei Harnsteinen und Nierengrieß.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Präparate.

Tagesdosis: 6–12 g Droge. Auf ausreichende zusätzliche Flüssigkeit ist zu achten.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit. Chronische Nephritis, weil dann die Nieren nicht mehr leistungsfähig sind.

Präparate: Solidacur 600 mg Filmtbl., Canephron S Solidago Filmtbl., Cysto Fink Mono Kps., Cystinol long Kps., Solidago Steiner Tbl., Harntee Steiner (mit Birke, Orthosiphon), Solidagoren N Tr. (mit Schachtelhalm, Gänsefingerkraut, Goldrute), Goldrutentropfen Bioforce, Solidagoren mono Kps.

Teezubereitung: 1 TL (3 g) Droge mit 150 ml heißem Wasser überbrühen und nach 20 Min. abgießen (um Flavonoide bestmöglich zu lösen). 2–4× tägl. 1 Tasse Tee zwischen den Mahlzeiten trinken.

Hauhechel, dornige
Ononis spinosa
Ononidis radix (M)

Schon bei den alten Griechen und Römern hatte die Hauhechel den Ruf, die Nieren zu heilen. Bis heute wird sie zur Förderung der Harnausscheidung bei Blasen- und Nierenbeckenkatarrhen und zur Vorbeugung von Harnsteinen verwendet, in der Volksmedizin auch zur Blutreinigung bei Frühjahrs- und Schlankheitskuren.

Die Hauhechel ist ein wunderschön rosa blühender, duftender dorniger Schmetterlingsblütler (Fabaceae), der auf sonnenbeschienenen Weiden gedeiht und sich vor allem auf Extensivweiden ausbreitet, weil das Vieh die dornige Hauhechel meidet. Sie wurde „Weiberkrieg“ genannt, weil die tief wurzelnden zähen Stängel und das dornige Grün den Frauen beim Unkrautjäten schwer zu schaffen machten. Die



Bauern gruben die bis 50 cm tief in den Boden reichende Hauhechelwurzel vor dem Pflügen mit einem alten Bauernmesser, der Haue, mühsam aus, weil sie fürchteten, ihren Pflug an den kräftigen langen Pfahlwurzeln zu beschädigen. Weil Esel dieses Kraut gern fressen, haben die Griechen die Pflanze Eselskraut (Ononis) genannt. Der Esel ist das einzige Tier, das diese Pflanze verzehrt.

Inhaltsstoffe: Flavonoide und Isoflavonoide, Triterpene, ätherische Öle.

Wirkungen: Mild harntreibend, ohne die Nieren zu reizen, schwemmt durch den vermehrten Harnfluss Keime aus und wirkt stoffwechselanregend. Die Flavonoide und Saponine steigern die Urinausscheidung um bis zu 20 %.

Indikationen: Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; Vorbeugung bei Nierengrieß.

Kommission E: *Durchspülung bei entzündlichen Harnwegsinfekten; vorbeugend bei Nierengrieß.*

Darreichungsformen: Tee, Präparate.

Tagesdosis: 6 – 12 g Droge. Auf ausreichende zusätzliche Flüssigkeit achten!

Nebenwirkungen: Keine bekannt.

Gegenanzeigen: Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit.

Präparate: Nephroselect M (mit Birke, Goldrute, Liebstöckel, Sägepalme, Schachtelhalm, Kapuzinerkresse), Aqualibra Filmtbl. (mit Orthosiphon, Goldrute).

Teezubereitung: 1 TL (3 g) zerkleinerte Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und nach 20 Min. abgießen. 3 – 4 Tassen tägl. trinken.

Johannisbeere, schwarze

Ribes nigrum

Ribis nigri folium

Die Flavonoide und ätherisches Öl enthaltenden duftenden Blätter eignen sich aufgrund ihres feinen Geschmacks gut zur Beimischung aquaretischer Tees. Sie wirken mild harntreibend, antioxidativ und mild blutdrucksenkend.

Katzenbart, Indischer Nierentee

Orthosiphon aristatus

Orthosiphonis folium (M)



Dieser minzeähnliche Lippenblütler (Lamiaceae) ist eine traditionelle Pflanze der Sundainseln, Australiens, Westindiens und Indonesiens und besitzt lang abstehende Staubfäden, die an einen Katzenbart erinnern. Er steigert vor allem die Ausscheidung von stickstoffhaltigen harnpflichtigen Substanzen.

Inhaltsstoffe: Flavonoide, ätherische Öle, 3 % Kalium.

Wirkungen: Harntreibend, schwach krampflösend und entzündungshemmend.

Indikationen: Chronische, symptomarme Harnwegsinfekte, Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Reizblase, Nierengrieß.

Kommission E: *Bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; (auch vorbeugend) bei Nierengrieß.*

Darreichungsformen: Tee, Präparate.

Tagesdosis: 6 – 12 g Droge; auf ausreichende zusätzliche Flüssigkeit ist zu achten.

Nebenwirkungen: Keine.

Gegenanzeigen: Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit.

Präparate: Carito mono Kps., Repha Orphon Tee, Indischer Nierentee Fides Orthosiphonblätter, Harntee Steiner (mit Birke, Goldrute), Aqualibra (mit Hauhechel, Goldrute).

Teezubereitung: 2 TL (2 g) fein geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 15 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen.

Liebstöckel
Levisticum officinale
Levistici radix / -herba (M)

Der zu den Doldenblütlern (Apiaceae) zählende Liebstöckel ist eine Pflanze für den Liebeszauber: Das Kraut bei sich getragen, verhilft zum Glück in der Liebe, und außerdem hilft es, Böses zu vertreiben. In der Volksmedizin trank man bei Halsschmerzen heiße Milch durch den hohlen Stängel. Das aromatische Kraut mit beträchtlicher Würzkraft ist auch als Maggikraut bekannt, wächst gut im Garten und gedeiht unglaublich schnell.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Bitterstoffe, Cumarine und Furocumarine, Phenolcarbonsäuren, Harze.

Wirkungen: Krampflösend auf die glatte Muskulatur, harntreibend, blähungstreibend.

Indikationen: Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

***Kommission E:** Durchspülung bei entzündlichen Harnwegsinfekten; vorbeugend bei Nierengrieß.*

Darreichungsformen: Tee, Küchenkraut, Präparate.

Tagesdosis: 4–8 g Droge. Auf ausreichende zusätzliche Flüssigkeit achten.

Nebenwirkungen: Photosensibilisierung bei längerer Anwendung möglich; kein intensives Sonnenbaden während der Therapie.

Gegenanzeigen: Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit; akute entzündliche Erkrankungen des Nierenparenchyms.

Teezubereitung: 1 knapper TL (2,5 g) der zerkleinerten Wurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, bedeckt 15 Min. stehen lassen, abgießen. 3× tägl. 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken.

Präparate: Canephron N Drg., Nephroselect M Liquidum (mit Kapuzinerkresse, Birke, Schachtelhalm, Hauhechel).

Löwenzahn
Taraxacum officinalis
Taraxaci radix cum herba (M)

(s. Kap. 21, S. 173, 22, S. 215 und 25, S. 342) Der Löwenzahn ist eine Allerweltspflanze, auf allen Kontinenten beheimatet und jedem Kind bekannt. Die Pflanze hat eine kräftige Pfahlwurzel und vermag mit ihrer enormen Wuchskraft Asphalt zu sprengen. Die gezähnten Blätter sind rosettenartig angeordnet, daraus arbeiten sich allmählich die kleinen Knöspchen empor, bis der hohle Stängel sie stolz und aufrecht als Blütenkörbchen der Sonne präsentiert und im April gut gedüngte Wiesen mit sattem Gelb überstreut.

Löwenzahn gilt als „Meister des Heilens“. Die harntreibenden Blätter haben ihm unrühmliche Namen eingebracht wie „Bettseicher“ oder, das klingt auf französisch einfach vornehmer, „pis en lit“. „Taraxacum“ leitet sich ab aus dem Griechischen: „taraxo: die Störung“ und „akos: das Heilmittel“ oder von „taraxacis: Entzündung“ und „akéo mai: ich heile“. Oder aus dem Arabischen: „tarak und sahha: Wasser lassen“. Oder arabisch „talkh chakok: bittere Wurzel“ – auf alle Fälle scheinen alle Namen sinnvoll zu sein. Der Begründer der Makrobiotik, Georg Oshawa, war begeistert von dieser starken Pflanze und meinte, wo sie wächst, brauche man keinen Ginseng einzuführen. Geschätzt hat auch der nierenkranke und flötenspielende Preußenkönig Friedrich der Große den Löwenzahn: Täglich hat ihm sein Leibarzt Ritter von Zimmermann einen heilenden Löwenzahnsaft gegen seine Wassersucht zubereiten lassen, der ihm Linderung verschaffte.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe (in der Wurzel im Frühjahr viel, im Herbst wenig, dafür dann viel Inulin), Triterpene, Phytosterole, Flavonoide, Vitamine, Mineralien (K), Cholin und Inulin.

Wirkungen: Harntreibend, galle-, appetit-, magensaftsekretions- und stoffwechselanregend. Die wassertreibende Wirkung beruht auf einem saluretischen Effekt, d. h. auf der vermehrten Ausscheidung von Natrium, Kalium und Chlorid im Harn, und nicht auf einer Nierenreizung. Kleine Nierensteine bzw. Nierengries können durch

eine **„Wasserstoßtherapie"** ausgetrieben werden: 2 EL Blätter mit ½ l Wasser kalt übergießen, aufkochen, 20 Min. ziehen lassen, danach mit 1,5 l Wasser verdünnen und innerhalb 20 Min. austrinken – die bald darauf folgende starke Wasserausscheidung lässt möglicherweise kleine Steine abgehen.

Indikationen: Durchspülungstherapie; Nierengries, Störungen des Gallenflusses, Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen.

Kommission E: *Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen. Störungen des Gallenflusses. Anregung der Diurese.*

Darreichungsformen: Wildgemüse, Frischpflanzensaft, Tee, Tinktur, Wein.

Tagesdosis: 9 – 12 g Droge.

Nebenwirkungen: Durch Bitterstoffe Magenbeschwerden möglich; Kontaktallergie durch Milchsaft.

Gegenanzeigen: Gallenwegsverschluss, Gallenblasenempyem, Ileus. Bei Gallensteinen nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden.

Präparate: Taraleon N Tr., Ceres Taraxacum ⌀ (Alcea), Taraxacum ⌀ Weleda, florabio naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn.

Teezubereitung: Abkochung: 1 – 2 TL (3 – 4 g) Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser kurz aufkochen, nach 10 Min. abgießen. **Infus:** 1 EL Droge mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. 3 × tägl. 1 Tasse 4 – 6 Wochen lang trinken.

Petersilie

Petroselium crispum

Petroselini herba / -radix (M)

Die Petersilie hat sich mehr als Küchenkraut denn als Heilpflanze einen Namen gemacht, und doch ist sie dank ihrer ätherischen Öle ein hervorragendes, mildes und krampflösendes Aquaretikum. Allerdings werden nur Blatt und Wurzel der Pflanze medizinisch verwendet. Die Samen des Doldenblütlers (Apiaceae) Petersilie enthalten sehr viel ätherisches Öl mit dem giftigen Apiol, das abortive Wirkungen besitzt; bei Missbrauch kommt es zu Nervenschädigung und Lähmungen. „Petersiliengassen" nannte man früher Straßen, in denen Prostituierte ihr Handwerk betrieben und Petersiliensamen als Abortivum verwendeten. Darauf bezieht sich auch der alte Kinderreim: „Petersilie, Suppenkraut, steht in unserm Garten, Jungfer Ännchen ist die Braut, kann nicht länger warten. Roter Wein, weißer Wein, morgen soll die Hochzeit sein." Wobei der rote Wein für Menstruation, der weiße für das Sperma steht, und nicht länger warten kann sie, weil sie schwanger ist …

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Flavonoide, Furanocumarine, Terpene.

Wirkungen: Harntreibend.

Indikationen: Durchspülungstherapie bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege; Nierengrieß.

Kommission E: *Durchspülungstherapie bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege; vorbeugend bei Nierengrieß.*

Darreichungsformen: Tee (aus Blättern und Wurzeln), Petersilienwein (Hl. Hildegard), Präparate.

Tagesdosis: 6 g Droge. Als Küchengewürz wird üblicherweise keine therapeutische Dosis erreicht.

Nebenwirkungen: Photosensibilisierung und seltene allergische Reaktionen möglich.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, entzündliche Nierenerkrankungen, Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit.

Präparate: Asparagus-P Tbl. (mit Spargelwurzelstock), Angocin Anti-Infekt N (mit Meerrettich), Acorus Urophyton.

Teezubereitung: 2 TL Blätter (2 g) oder 1 TL Wurzeln (2 g) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 15 Min. ziehen lassen. 2 – 3 Tassen pro Tag trinken.

Quecke

Elymus repens, syn. Agropyron repens

Graminis rhizoma (M)

Die zur Familie der Süßgrasgewächse (Poaceae) gehörenden Quecken sind eher als lästiges „Unkraut" berühmt denn als Heilkraut, und doch besitzen ihre ausdauernden Wurzeln eine enorme Heilkraft. Quecke leitet sich ab vom lateinischen „vivus: lebendig, lebhaft", das bedeutet quicklebendig, keck oder erquickend – ihre unverwüstliche Lebenskraft hat ihr diesen Namen zu Recht verliehen: Wo sie einmal Fuß gefasst hat, lässt sie sich so schnell nicht vertreiben. „Agropyron" bedeutet Ackerfeuer und „repens" kriechend: Das kriechende Ackerfeuer breitet sich in der Tat flammenartig am Boden entlang aus.

Bereits in der Antike wurden die harn- und steintreibenden Eigenschaften der Quecke von Dioskurides und Plinius beschrieben. Heute erfreut sie sich besonders in der Volksmedizin großer Beliebtheit.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle mit Thymol, Carvacrol, Carvon u. a., Saponine, Triticin (dem Inulin verwandtes Polysaccharid), Fettsäuren.

Wirkungen: Harntreibend, keimhemmendes Mittel zur Durchspülung.

Indikationen: Zur Durchspülung bei unkomplizierten entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und vorbeugend bei Nierengrieß. In der Erfahrungsheilkunde wird die Queckenwurzel auch bei Reizblasensymptomatik sowie begleitend beim gutartigen Prostataadenom im Stadium I–II angewendet. Bei längerfristiger **Katheterisierung** hilft ein Queckenpräparat im Gegensatz zu Antibiotika, die Entwicklung von Resistenzen zu vermeiden.

In der Volksheilkunde aufgrund seines hohen Kieselsäure- und Schleimgehalts bei langwierigen Atemwegserkrankungen, als reizmilderndes Mittel bei Magenschleimhautentzündung und als mildes Abführmittel, bei stoffwechselbedingten Hauterkrankungen wie Akne oder zur Frühjahrskur bei Müdigkeit, Altersschwäche und Erschöpfung: Hier scheint die Quecke etwas von ihrem unbändigen quicklebendigen Lebenswillen auf den Menschen zu übertragen.

***Kommission E:** Durchspülung bei entzündlichen Harnwegsinfekten; vorbeugend bei Nierengrieß.*

Darreichungsformen: Tee, Präparate.

Tagesdosis: 6 – 9 g Droge. Auf ausreichende zusätzliche Flüssigkeit achten.

Nebenwirkungen: Keine.

Gegenanzeigen: Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion.

Präparate: Urophyton Liquidum.

Teezubereitung: 1 – 2 TL (1,5 – 3 g) fein geschnittene Droge mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen und bedeckt 15 Min. ziehen lassen. Über den Tag verteilt 3 – 5 Tassen trinken.

Wacholder

Juniperus communis

Juniperi fructus / -aetheroleum (M)

Wacholder wurde zum Baum des Jahres 2002 gewählt; er gehört zu den Nadelhölzern, genauer gesagt zur Familie der Zypressengewächse (Cupressaceae). Die skurril wachsenden Bäume gedeihen wild in Mooren und Heiden und ähneln bei Nebel menschlichen Gestalten. Man glaubte, die Seelen der Verstorbenen verbergen sich im Baum und lassen sich durch besondere Umstände wieder zu neuem Leben erwecken. Daher kommt die Namensgebung, aus dem Althochdeutschen „wachl: wach, munter, lebensfrisch". Die stark aromatische Pflanze wurde als Gegenzauber gegen Teufel, Hexen und Kobolde benutzt, vor allem als Räucherung. Davon zeugen Namen wie „Rackholder, Reckholder bzw. Räuckholder".

Wacholder zählt zu den uralten Heil- und Gewürzpflanzen und wurde bereits in altägyptischen Papyrusrollen erwähnt. Dioskurides lobte seine wassertreibende Kraft und empfahl ihn als Räuchermittel. *„Vor dem Holunder zieh den Hut herunter, vor dem Wacholder geh in die Knie"* – diese alte Volksweisheit zeugt von der Hochachtung vor der „Baum-Apotheke", die man in alten Zeiten für unzählige Leiden als Universalheilmittel in Anspruch nahm.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Zucker, Harze und Leukoanthozyanidine.

Wirkungen: Vermehrt die Durchblutung der Nieren und die Bildung von Primärharn, erhöht die Glomerulofiltration. Harntreibend, verdauungs-, stoffwechsel- und durchblutungsfördernd sowie entspannend auf die glatte Muskulatur.

Indikationen: Durchspülung bei Stein- und Blasenleiden. Verdauungsbeschwerden, zur Stoffwechselförderung bei chronischen Hauterkrankungen, Arthrosen, Gicht und rheumatischen Erkrankungen und bei der **Frühjahrskur**. Wacholder ist ein wirksames Aquaretikum, bei dem in normaler therapeutischer Dosierung, im Gegensatz zu früheren Meinungen, keine nierenreizenden oder -toxischen Wirkungen zu beobachten sind! Diese Nierenirritationen kamen aufgrund pharmazeutisch minderwertiger Ware zustande.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Wacholderdicksaft (Juniperi succ. inspiss.), Präparate.

Tagesdosis: 2– max. 10 g getrocknete Beeren. Anwendungsbegrenzung für ätherisches Wacholderöl aus Sicherheitsgründen auf 4–6 Wochen, für Teekuren ebenso.

Nebenwirkungen: Neuere Erhebungen revidieren die bisherige Meinung, nach der Wacholderbeeren und -öl die Niere schädigen würden; es gibt dafür keine Beweise. Überdosierungen sollten allerdings vermieden werden.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, chronische Niereninsuffizienz, entzündliche Nierenerkrankungen.

Teezubereitung: 1 TL (2–3 g; 20 getr. Beeren) gequetschte Droge (oder 1 EL frische Beeren) mit 250 ml heißem Wasser aufgießen; 5 Min. bedeckt ziehen lassen. 3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Präparate: Roleca Wacholder Kps., Nephroselect M (mit Birke, Goldrute, Hauhechel, Liebstöckel, Sägepalme).

24.1.5 Nieren- und Harnleitersteine

„Steinreich" zu sein kann krampfhafte, sehr heftige Nierenkoliken auslösen, zumindest wenn es sich um Nierensteine handelt. Wenn die Konzentration von bestimmten Substanzen im Harn größer ist als deren Löslichkeit, entstehen Nierensteine, d. h. Kristalle unterschiedlicher Zusammensetzung, die sich zusammenlagern und wachsen. Die Bildung von Nierensteinen kann von Abflussstörungen der ableitenden Harnwege und von rezidivierenden Harnwegsinfekten begünstigt werden (die Konkremente bilden Kristallisationspunkte, an denen sich Bakterien anhaften) oder auch von Gicht, eiweißreicher Ernährung oder ständig zu geringer Trinkmenge. Im Nierenbecken liegen die Steine meist unbemerkt, wandern sie aber in Richtung Harnröhre, kann es zu starken **Koliken** kommen. Die Kolik äußert sich mit plötzlich auftretenden, stärksten, krampfartigen und immer wiederkehrenden Schmerzen. Häufig sind die Schmerzen begleitet von Übelkeit und Erbrechen, von Blut im Urin und einem Drang zur Bewegung.

Bei kleineren Steinen können kolikhemmende Medikamente und viel dünne Flüssigkeiten den Stein ausschwemmen helfen. Größere Steine werden je nach Zusammensetzung durch bestimmte Diäten oder Mineralwässer aufzulösen versucht. Bestimmte Steine müssen durch Stoßwellentherapie oder chirurgische Eingriffe zertrümmert bzw. entfernt werden.

Naturheilkunde

Für die Therapie ist es wichtig, die Zusammensetzung der Steine zu analysieren, deshalb sollten abgehende Nierensteine bzw. Nierengrieß möglichst mit einem Sieb aufgefangen und anschließend untersucht werden. Um kleine Nierenbecken- oder Harnleitersteinchen „abzutreiben", sind genügende Trinkmengen dünner Tees (Löwenzahntee hat sich besonders bewährt) oder entsprechend therapeutischer Wässer die wichtigste Maßnahme. Oxalat-, Urat- und Carbonatsteine bilden sich im **sauren** Milieu, Phosphat- und Carbonatsteine im **alkalischen**. Je nach Art des Steines sollten ent-

sprechende Ernährungshinweise beachtet werden: Bei **Kalziumoxalatsteinen** auf oxalarme Kost achten (nicht, wie häufig angenommen, auf kalziumarme, denn das Kalzium verbindet sich schon im Darm mit dem Oxalat und verhindert dadurch dessen Aufnahme. Wenn z. B. Schwarztee mit Milch getrunken wird, wird die Oxalsäure auf natürlichem Weg ausgeschieden. **Viel Oxalat** enthalten Rhabarber, Spinat, Rote Bete, Tomate, Bohnen, Erdnüsse, Kakao und Schokolade sowie Erdbeeren, Brombeeren, Johannis- und Stachelbeeren. Stattdessen ist magnesiumreiche Kost empfehlenswert, wie z. B. Haferflocken, Reis und Kartoffeln, Fachinger, Bad Wildunger oder Bad Brückenauer Mineralwasser. Bei **Harnsäuresteinen** purinreiche Fleisch- und Wurstwaren (Innereien, Meeresfrüchte) sowie Hülsenfrüchte (Bohnen, Erdnüsse, Soja), Alkohol und Kaffee weitgehend meiden und auf einen alkalischen Harn (basenreiche Ernährung und Mineralwässer) achten. Bei **Phosphatsteinen** phosphatreiche Fleisch- und Wurstwaren, Colagetränke, Schwarztee, Schmelzkäse und sehr fischreiche Kost vermeiden. Vitamin- und ballaststoffreiche Vollwertkost bevorzugen. Bei **Uratsteinen** Fleisch- und Wurstprodukte und Schwarztee meiden; stattdessen für die Alkalisierung des Harns sorgen (z. B. Fachinger, Bad Wildunger Mineralwasser).

Vorbeugend wird zu sportlicher Betätigung geraten. **Reichliches Trinken** (2,5 Liter) ist wichtig und Harnwegsinfekte möglichst vermeiden. Wird die Niere gut durchspült, erleichtert das die Ausscheidung, und die Kristalle werden eher in Lösung gehalten (bei vermindertem spezifischem Gewicht – unter 1015 – kristallisieren Harnsalze kaum mehr aus). Aus diesem Grund ist die **Durchspülungstherapie** gleichzeitig die **beste Vorsorge**. Weil steinbildende Substanzen vor allem nachts ausgeschieden werden, muss besonders abends auf eine reichliche Trinkmenge geachtet werden; das fängt auch die üblichen Konzentrationsspitzen von Kalzium und Oxalsäure während der Nacht ab. Entscheidend ist die Art der Getränke, denn viele entziehen dem Körper Flüssigkeit. Vor allem Alkohol (auch Bier, man erkennt das Phänomen am berühmten „Nachdurst"), Koffein bzw. Tein im Kaffee und Schwarz- bzw. Grüntee entwässern den Körper. Es kommt zur Harnflut, und nachfolgend ist der Harn für einige Stunden hoch konzentriert. Dadurch entstehen Konzentrationen, die die Steinbildung stark unterstützen.

Grundsätzlich gilt: Übergewicht vermeiden und eine Ernährungsumstellung durchführen: weniger Eiweiß, Kochsalz, Alkohol und Kaffee, mehr Gemüse und Früchte zu den Mahlzeiten verzehren, denn sie enthalten Citrat, das die Steinbildung hemmt.

Die **Naturheilkunde** empfiehlt Wärme- und Wasserbehandlungen wie ansteigende Fußbäder, Wärme, Sauna (genügend Trinken!) und heiße Sitzbäder, Packungen und Wickel (**Heublumen, Kartoffel, Ingwer**, Moor, Fango) als unterstützende Maßnahme. Viel trinken, schwitzen und bewegen. Atemtherapie, Yoga oder autogenes Training wirken steinförderndem Dauerstress entgegen. Alkohol und Auskühlung vermeiden.

Phytotherapie

Es gibt es keine spezielle Arzneipflanze, die bei Nierensteinen explizit empfohlen wird. Vorbeugung ist die wichtigste Maßnahme im Verlauf einer „Steinkarriere", desgleichen sind Heilpflanzen zur Nachsorge nach Steinabgang geeignet. Das beginnt mit einer **Durchspülungstherapie** mit Aquaretika (s. o.). Tägl. sollten mindestens 1 bis eher 2 l Harn **ausgeschieden** werden.

Zum Einsatz gelangen bevorzugt Arzneipflanzen, die

- zusätzlich krampflösend wirken (**Goldrute, Liebstöckel, Wacholder**) und somit den Abgang von Gries und Steinen erleichtern,
- bakteriostatisch wirken (**Goldrute, Hauhechel, Liebstöckel, Orthosiphon**) und somit zugleich „steinfördernden" Entzündungen vorbeugen,
- harnalkalisierend wirken (**Brennnessel, Schachtelhalm, Spargel**) und aufgrund der Basizität und harntreibenden Eigenschaften die Wahrscheinlichkeit einer Steinbildung verringern.
- Mit der **Rosskastanie** (Reparil Drg., Aescorin forte Kps.), die antiödematös wirkt, rutscht der Stein tiefer,
- zusätzlich wird **Löwenzahn** für die Wasserstoßtherapie verordnet.
- Wenn mit dem Steinabgang **Koliken** verbunden sind, ist das Mittel der Wahl die **Pestwurz** (Petadolex Kps., pyrrholizidinalkaloidfrei), aber auch die **Goldrute**, weil sie neben ihren aquaretischen Eigenschaften auch krampflösend und schmerzlindernd wirkt.

24.1.6 Heilpflanzen bei Nieren- und Harnleitersteinen

(s. Kap. 24.1.4, S. 322)

Ackerschachtelhalm ***Equisetum arvense*** **Equiseti herba (M)**

Brennnessel ***Urtica dioica/ureus*** **Urticae herba/-folium (M)**

Gänsefingerkraut ***Potentilla anserina*** **Anserinae herba (M)** (s. Kap. 20, S. 133)

Goldrute, echte ***Solidago virgaurea*** **Solidaginis herba (M)**

Hauhechel, dornige ***Ononis spinosa*** **Ononidis radix (M)**

Katzenbart, Ind. Nierentee ***Orthosiphon aristatus*** **Orthosiphonis folium (M)**

Liebstöckel ***Levisticum officinale*** **Levistici radix/-herba (M)**

Löwenzahn ***Taraxacum officinalis*** **Taraxaci radix cum herba (M)**

Pestwurz
Petasites hybridus
Petasitidis rhizoma (M)

(s. Kap. 28, S. 536) Die großen Blätter der Pestwurz waren namengebend: „petasos: Hut mit großem Rand". Die Pestwurz hat eine starke krampflösende Komponente auf die glatte Muskulatur und hat sich neuerdings zur Vorbeugung von Migräne sehr bewährt.

Inhaltsstoffe: Sesquiterpene, Schleimstoffe, Pyrrolizidinalkaloide (unerwünscht), durch spezielle Züchtungen nicht/kaum mehr vorhanden.

Wirkungen: Krampflösend, beruhigend, schmerzlindernd, entzündungshemmend.

Indikationen: Krampfhafte Schmerzen der ableitenden Harnwege; Migräne.

Kommission E: *Adjuvant bei akuten krampfartigen Schmerzen im Bereich der ableitenden Harnwege, v.a. bei Steinleiden.*

Darreichungsform: Heute nur noch in pyrrolizidinalkaloidfreien Fertigpäparaten.

Tagesdosis: 4,5 – 7 g Droge; die früher geforderte zeitliche Begrenzung auf 4 – 6 Wochen/Jahr dürfte aufgrund der P.A.-freien Züchtungen nicht mehr notwendig sein.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Es sind keine Nebenwirkungen zu befürchten.

Präparate: Pyrrolizidinalkaloidfrei: Petadolex.

Rosskastanie
Aesculus hippocastanum
Hippocastani semen (M)

(s. Kap. 27, S. 484)

Spargel
Asparagus officinalis
Asparagi rhizoma

Spargel gehört zu einer eigenen Familie, der der Spargelgewächse (Asparagaceae), und ist das selenreichste Gemüse, außerdem sehr kaliumreich. Er enthält Saponine mit hormonähnlicher Wirkung (Asparagoside, Diosgenin, Yamogenin). Der typische schwefelige Geruch des Harns nach Spargelgenuss ist auf die Schwefelverbindung Methylmercaptan zurückzuführen.

Präparate: Asparagus P Tbl. (mit Petersilie).

Wacholder
Juniperus communis
Juniperi fructus/-aetheroleum (M)

(s. o.)

24.2 Funktionelle Beschwerden

24.2.1 Reizblase und Prostatitis

„Reizblase" ist die Bezeichnung für einen chronischen Reizzustand des unteren Harntraktes, meist einhergehend mit einer gesteigerten Sensibilität und Erregbarkeit des Detrusors (äußerer Blasenschließmuskel), der einen Reiz schon bei nur geringem Füllungszustand der Blase aufzeigt. In diesem Kapitel werden Ihnen aquaretisch wirksame und miktionsbeeinflussende Arzneidrogen vorgestellt, die das Beschwerdebild lindern. Sie werden feststellen, dass es größtenteils die gleichen sind, wie sie bei einer gutartigen Prostatavergrößerung eingesetzt werden.

Ursachen

Die Reizblase gilt als Symptom eines komplexen Krankheitsgeschehens, einer Dysregulation, die häufig mit vegetativer Labilität oder hormonellen Schwankungen (PMS, Klimakterium) einhergeht. Das können neurovegetative oder psychische Faktoren sein, Östrogenmangel, Stoffwechselstörungen oder auch erkältungsbedingte Reizungen wie Nässe, Kälte, Zugluft oder Zustand nach Bestrahlungen im betroffenen Gebiet.

Symptome

Die Beschwerden, vermehrter quälender Harndrang mit geringen Harnportionen und teilweise starken Schmerzen, sind denen einer Zystitis sehr ähnlich, jedoch sind im ersten Fall keine Erreger nachzuweisen, der Harn ist klar und das Sediment ohne krankhaften Befund.

Die so genannte **chronische Prostatitis** (nicht die akute, eitrige, fieberhafte Prostatitis!) beim Mann entspricht der Reizblase der Frau. Prostatitis, auch als Prostataneurose bezeichnet, ist eine Entzündung ohne Erregernachweis.

Naturheilkunde

- Bewährt hat sich das **Reibesitzbad**, bei dem mit der Hand geschöpftes kaltes Wasser zu Beginn 3, später bis 10 Min. lang über die äußere Geschlechtsregion und die Innenseite der Oberschenkel gerieben wird: die Reizwirkung fördert die Durchblutung.
- Hypericum D2, Bindegewebsmassage, autogenes Training,
- Einreibungen der Innenseite der Oberschenkel mit erwärmtem **Johanniskraut**öl.
- Auf jeden Fall jegliche Unterkühlung vermeiden.
- Nahrungsmittel, die die Blasen- / Prostataregion reizen (Kaffee, Alkohol, Tabak, Gewürze) oder die den Urin ansäuern (Spinat, Erdbeeren, Milch, Fleisch) vermeiden,
- genügend Zink einnehmen (60 mg pro Tag, Zink beeinflusst entzündliche Prozesse und den Stoffwechsel der Blasenmuskulatur und stärkt das Immunsystem),
- zusätzlich Gaben von Vitamin C und **Nachtkerzen**öl,
- den Körper, speziell den Unterkörper stets warm halten, nicht auf kalter Unterlage sitzen: warme **Sitzbäder**, z. B. mit **Schachtelhalm**, aufsteigende Fußbäder oder feucht-warme **Heublumen**auflagen.
- Viel warme Tees durchspülen und unterstützen den Heilungsprozess.

Phytotherapie

Weil dem Krankheitsgeschehen verschiedene Ursachen zugrunde liegen, sollte die Therapie vielseitig sein – ein ideales Gebiet also für individuelle Teemischungen. Für eine umfassende Therapie reicht man

- entzündungshemmende Medizinalpflanzen (**Goldrute, Kamille**),
- beruhigende (**Melisse, Baldrian, Hopfen**),
- krampflösende (**Goldrute, Kamille, Gänsefingerkraut, Schafgarbe**),
- hormonartig wirkende (**Hopfen**),
- blasenmuskeltonisierende (**Kürbis**samen, **Brennnessel**wurzel),
- aquaretisch (s. o.) wirkende Pflanzen.
- Zur Vorbeugung (gerade in der kalten Jahreszeit) tägl. 100 – 200 ml **Cranberry**saft trinken.

24.2.2 Heilpflanzen bei Reizblase und Prostatitis

Neben den oben genannten Pflanzen stehen folgende Heilpflanzen zur Behandlung auch bei **Blasenschwäche** an erster Stelle:

Brennnessel ***Urtica dioica/urens*** **Urticae radix (M)**	(s. u.)
Goldrute, echte ***Solidago virgaurea*** **Solidaginis herba (M)**	(s. o.)
Kürbis ***Cucurbita pepo*** **Cucurbitae semen (M)**	(s. u.)
Sägepalme ***Serenona repens*** **Sabal fructus (M)**	(s. u.)

24.2.3 Bettnässen

Beim **Bettnässen** (nocturna et diurna, also nachts oder tagsüber), besonders bei Kindern, kann man neben der Abklärung der Ursache (häufig Belastungssituationen des Kindes) **begleitende Therapiemaßnahmen** vornehmen: auf warme Füße achten, vor dem Einschlafen ein warmes Fußbad nehmen, Oberschenkel und Leistengegend mit Johanniskrautöl einreiben und an die rechtzeitige Blasenentleerung denken. Bitterstoffgaben, zum Beispiel mittags und abends je 10–20 Tr. **Enzian**tinktur. **Kürbis**samen (10 g/Tag, z. B. Granufink Kürbiskerne oder Kürbiskerngranulat) sind eine beliebte Therapie, weil sie gut schmecken und von Kindern nicht als Therapie wahrgenommen werden. Mild beruhigende Arzneidrogen wie **Melisse, Passionsblume, Orangen**blüten oder **Baldrian**wurzel unterstützen die Therapie. Bewährt haben sich Inconturina Tr. (mit Pappel) oder Enuroplant Lsg. (mit Schachtelhalm, Wegerich, Schafgarbe, Belladonna D 3, Pulsatilla D 3.

24.3 Prostataerkrankungen

24.3.1 Prostatahyperplasie, benigne (BPH)

Die ägyptischen Pharaonen zählten zu ihren Leibärzten so genannte „Hüter der Wasserwege". Uralt und bekannt ist also das „heimliche Leiden älterer Männer". Die Prostata, Vorsteherdrüse oder auch „Lustdrüse" genannt, ist ein kastaniengroßes Organ, das unterhalb der Harnblase gelegen den oberen Teil der männlichen Harnröhre umgibt. Beim Samenerguss sondert sie das Prostatasekret, eine milchige Samenflüssigkeit, in die Harnröhre ab und transportiert damit die Spermien. Wenn sich mit zunehmendem Alter das hormonelle Gleichgewicht verändert, kommt es häufig zu einer – ganz normalen – gutartigen Vergrößerung der Prostata. Das bis orangengroß gewachsene Organ verdrängt das eigentliche Prostatagewebe und stört so lange nicht, bis es die Harnröhre einengt. Die gutartige Wucherung der Vorsteherdrüse ist die häufigste Ursache einer Blasenentleerungsstörung beim älteren Mann. Mark Twain beschrieb den von Maneken Pis in Brüssel bekannten gesunden Harnstrahl, „dass ein Mann im Vollbesitz seiner Kräfte diesen in hohem Bogen über einen Zaun dirigieren können müsse und dabei Wohlbefinden und männli-

che Kraft empfinden". Aus Manneslust ist Mannesfrust geworden, aus kräftigem Strahl dünnes, tröpfelndes Rinnsal. Über 50% der 50-jährigen Männer und ca. 75% der über 80-Jährigen sind davon betroffen. Es kommt dann zu den typischen **Miktionsbeschwerden**.

Symptome

Beschwerden beim Wasserlassen, die als „Altmännersymptom" bekannt sind: häufiges Wasserlassen, vor allem in der Nacht mit dem ständigen Gefühl, die Blase nicht richtig entleeren zu können, pressen zu müssen, damit der Harn überhaupt kommt, und warten zu müssen, bis das Nachträufeln aufhört, abgeschwächter Harnstrahl und unvollständige Entleerung der Blase.

Ursachen

Sie sind noch immer nicht gänzlich geklärt und lassen sich nicht beseitigen. Östrogene, Androgene und das sexualhormonbindende Globulin (SHBG) spielen bei der Entstehung eine entscheidende Rolle. Eine verstärkte Umwandlung von Testosteron zu Östrogen (mittels Aromatase) bzw. eine erhöhte Bildung von Dihydrotestosteron (DHT) durch alpha-Reduktase werden u.a. für das Wachstum der Prostata verantwortlich gemacht. Die mit zunehmendem Alter auftretende Abnahme des Testosteronspiegels führt um der Kompensation willen zu einer Proliferation des Prostatagewebes. Neben der verengten Harnröhre gilt der erhöhte Tonus der glatten Muskulatur als wichtiger Faktor der irritativen Symptome.

Primäres therapeutisches Ziel ist es, die irritativen und obstruktiven Symptome zu beseitigen und damit die subjektiven Beschwerden zu mindern. Das bewirken sowohl in der konventionellen Therapie (mit Finasterid: Proscar Tbl.) als auch in der Phytotherapie Hemmstoffe der 5-alpha-Reduktase (Sägepalmenfrüchte), nur kommt es bei der phytotherapeutischen Anwendung nicht zu Nebenwirkungen. Dafür wird im Gegensatz zu Finasterid das Prostatavolumen nur wenig beeinflusst!

Phytotherapeutika werden eingesetzt im **Stadium I** (**nach Alken:** Reizstadium mit ersten Miktionsbeschwerden, wie Abschwächung des Urinstrahls, häufiges Wasserlassen tagsüber und nachts, Harn- und Nachträufeln) sowie zu Beginn des **Stadiums II** (chronisch gereizte Blase, unvollständige Blasenentleerung mit Restharn unter 100 ml), in dem erste Anzeichen einer Dekompensation zu erkennen sind. Beim **Stadium III** (totaler Harnverhalt, Stauungsnieren bis zur Niereninsuffizienz) kommt nur eine **Operation** infrage. Erfahrungsgemäß bessern sich vor allem die Nykturie (nächtliches Wasserlassen) und die Harnflusszeit, zusätzlich erfolgt eine Verminderung des Restharnvolumens.

Vorbeugend sollten Unterkühlung und Nässe, langes Sitzen, Verstopfung, kalte Getränke und auch Alkohol (vor allem kaltes Bier!) vermieden werden. Wärme erleichtert die Blasenentleerung.

24.3.2 Heilpflanzen bei benigner Prostatahyperplasie (Prostataadenom)

Pflanzliche Urologika gehören bei der Indikation der Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung zur Domäne der Phytotherapie: Bis zum 1. April 2004 (danach wurden nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel von den Gesetzlichen Krankenversicherungen nicht mehr erstattet) waren über 80% aller verordneten „Prostatamittel" pflanzlicher Herkunft. Bei der „Harnröhre im Würgegriff" im Stadium I und II sind **phytosterolhaltige Phytotherapeutika** die Mittel der Wahl. **Phytosterole** sind wichtige Bestandteile der Zellmembran von Pflanzen, wobei vor allem fettreiche Pflanzenteile besonders reich an diesen Sterinen sind. Das Phytosterol Beta-Sitosterol wird medizinisch in niedriger Dosierung (mg-Bereich) bei einer benignen Prostatahyperplasie (BPH) eingesetzt. Es beugt dem unkontrollierten Wachstum der Prostata durch Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron und Östrogen vor. In höherer Dosis wird **Beta-Sitosterol** zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte verwendet, indem es die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung hemmt und so dazu beiträgt, den Cholesterinwert zu senken. Phytosterol hat auch positive Wirkungen auf das Immunsystem. Neben antikanzerogenen und antientzündlichen Eigenschaften kann es die Aktivität der Lymphozyten, besonders der T-Helferzellen fördern. Zwar beeinflussen phytosterolreiche Heilpflanzen das Adenom selbst nicht, sie wirken aber hervorragend symptomatisch auf die vielfältigen Beschwerden bei dieser Erkrankung. Sie sind besser verträglich und um einiges kostengünstiger als synthetische Prostatamittel.

Tab. 24.1 Empfehlenswerter differenzierter Einsatz von Phytoprostatamitteln

Stadium BPH nach Alken	Phytoprostatamittel
Stadium I–II	hoch dosierte Kürbissamenspezialzüchtungen
	Brennnesselwurzelextrakt
Stadium (I)–II	Sägepalmfrüchte (Mono-/Kombinationspräparate)
Starke Kongestion	Roggenpollenextrakt
	Kombinationspräparate mit Sägepalme, Goldrute und Rosskastanie

Als **Wirkmechanismen** miktionsbeeinflussender Arzneidrogen werden eine Beeinträchtigung des endokrinen Stoffwechsels (Senkung des Dihydrotestosterons) vermutet, **entzündungshemmende** Wirkungen (Hemmung der Aktivität von Prostaglandinen und Leukotrienen), die die Irritationen der Blase lindern, **aquaretische** und **antiödematöse** Wirkungen, die das Stauungsödem im Bereich der Prostata und der unteren Harnwege beseitigen, eine **blasenschließmuskelverstärkende** Wirkung, die für eine verbesserte Harnblasenentleerung sorgen, **beruhigende** Eigenschaften, die die Beschwerden der Reizblase reduzieren, sowie **bakteriostatische** Wirkungen, die bei einer Begleitprostatitis Keime hemmen.

Die Phytotherapeutika sind die gleichen, die auch bei Reizblase und Prostatapathie wirksam sind (s.o. und s.u.): Brennnesselwurzel, Kürbiskerne, Sägepalmenfrüchte. Außerdem bewährt haben sich **Echinacea purpurea**- und **Roggenpollen**gesamtextrakte (Cernilton Kps.).



Hinweis

Vor Behandlungsbeginn sollte ein Prostatakarzinom ausgeschlossen werden. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen gehören zum Therapieschema, weil miktionsbeeinflussende Arzneidrogen nur die Symptome bessern.

Brennnessel

Urtica dioica/-urens

Urticae radix (M)

(s. Kap. 25, S. 342) Die Brennnessel ist eine Pflanze mit weitreichendem Anwendungsspektrum: Das mineralreiche **Kraut** wird zur Durchspülungstherapie bei Harnwegserkrankungen oder Nierengrieß eingesetzt und als Phytoanalgetikum bei rheumatischen Beschwerden; die nussähnlichen **Samen** als Vitalitätstonikum, die ganze **Pflanze** als Dünger im Biogarten, die faserreichen **Stängel** zur Herstellung von Stoffen – und die **Wurzel** bei Prostataadenom.

Inhaltsstoffe: 3-β-Sitosterin, Scopoletin (Cumarin), Phytosterole, Polysaccharide (Isolektine), Lignane, Urtica-dioica-Agglutinine.

Wirkungen: Miktionsvolumen und Harnfluss werden deutlich erhöht, Restharnmenge verringert, die Anzahl der nächtlichen Blasenentleerungen sinkt signifikant um ca. die Hälfte. Krampflösend (Isolektine), entzündungshemmend und immunmodulierend. Hemmung der Aromatase (Umwandlung von Testosteron in Östrogen). Die Polysaccharide entfalten eine T-Lymphozyten-stimulierende Aktivität. In Studien konnte durch Brennnesselwurzelextrakt (laut Dr. Springer, Rodisma-Med Pharma GmbH: Natu-Prosta 600 mg uno) das Zellwachstum von Prostatakarzinom gehemmt werden.

Indikationen: Miktionsbeschwerden bei Prostataadenom.

***Kommission E:** Miktionsbeschwerden bei Prostataadenom (Stadium I–II).*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur.

Tagesdosis: 4–6 g; sehr gut verträglich und zur Langzeitanwendung geeignet.

Nebenwirkungen: Gelegentlich leichte Magen-Darm-Beschwerden.

Gegenanzeigen: Keine.

Präparate: Bazoton uno Filmtabl., Prostaforton uno Filmtabl., Prostagutt mono Kps. (mit Sägepalmenfrüchten; die Kombination führt zu einer Therapieoption), Natuprosta 600 mg uno Filmtabl., Prosta-Truw Kps., Prostamed Urtica.

Teezubereitung: 1 TL (1,3 g) grob gepulverte Wurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen bringen und 10 Min. ziehen lassen. 3 – 5 Tassen tägl. trinken.

Kürbis
Cucurbita pepo
Cucurbitae semen (M)

Vor rund 400 Jahren machte sich ein „Prachtgewächs" auf Wanderschaft und eroberte vom tropischen Mittelamerika aus den europäischen Kontinent – der Kürbis. Längst wird dieses Kürbisgewächs (Cucurbitaceae) bei uns angebaut. Das ist „kinderleicht" für die, die einen größeren Garten besitzen, denn er braucht viel Platz. Die leuchtend gelben Blüten kann man essen und im Herbst seine goldenen Früchte ebenso; beim Zubereiten von Kürbisfleisch werden die Samen frei. Die „medizinischen", schalenlosen Kürbissamen, die man ganz einfach kauen kann, gelten als nahrhafte, wohlschmeckende und wirkungsvolle Therapie.

Inhaltsstoffe: Phytosterine, darunter Sitosterin, β-Phytosterin sowie Tocopherole (die Bindegewebe und Muskulatur kräftigen), Mineralstoffe (u. a. Magnesiumsalze, die neuromuskuläre Funktionen verbessern), Spurenelemente (u. a. antiphlogistisches, antioxidatives Selen), Carotinoide (antioxidativ), fettes Öl und Aminosäuren.

Wirkungen: Phytosterine beeinflussen den Prostaglandin- und Prolaktinstoffwechsel und wirken entzündungshemmend. Sie sind dem Testosteron chemisch nah verwandt und weisen einen hormonbremsenden Einfluss auf die Prostata auf. Kürbissamen wirken zudem aquaretisch, hemmen den entzündlichen Blutandrang im Prostatagewebe, wirken keimhemmend, antioxidativ, blasenkräftigend und wurmabtreibend.

Indikationen: Prostatahyperplasie Stadium I und II, Reizblase, Prostatapathie und Bettnässen. Vor allem die nächtlichen Beschwerden beim Wasserlassen, Kardinalsymptom der BPH, werden rasch und deutlich gebessert.

Kommission E: *Miktionsbeschwerden bei Prostataadenom (Stadium I – II nach Alken), Reizblase.*

Anwendungen: Als gekaute Samen in der Ernährung. Zur therapeutischen Anwendung sollen Spezialzüchtungen zum Einsatz kommen, bei denen ausreichende Wirkstoffkonzentrationen gewährleistet sind, z. B. „Granufink" Kürbiskerne.

Tagesdosis: 10 g tägl. (= 1 EL) zur Therapie, 3 – 5 g zur Vorbeugung. Kürbissamen sind bestens verträglich und eignen sich gut zur Langzeitanwendung.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Granufink Kürbiskerne, Urgenin Cucurbitae oleum Kps., Prosta Fink Forte Kps.

Pappel, Zitter-
Populus tremula
Populi cortex / -folium

Nur in der Erfahrungsheilkunde eingesetzt. Vor allem in der Rinde des Weidengewächses (Salicaceae) ist bis 10 % Salicin enthalten, das wie bei der Weidenrinde in der Leber metabolisiert wird. Pappelrinde und -blätter wirken schmerzlindernd, antibakteriell und entzündungs- und ödemhemmend und werden eingesetzt bei Prostataadenom, Miktionsbeschwerden, Schmerzen und rheumatischen Beschwerden.

Präparate: Phytodolor (mit Pappelrinde und -blättern, Goldrutenkraut und Eschenrinde).

Quecke
Elymus repens
Graminis rhizoma (M)

(s.o.) In der Erfahrungsheilkunde wird Queckenwurzel auch begleitend beim gutartigen Prostataadenom im Stadium I–II angewendet. Bei längerfristiger Katheterisierung hilft ein Queckenpräparat, die Entwicklung von Resistenzen zu vermeiden.

Präparate: Acorus Tr.

Roggenpollenextrakt
Secale cereale
Pollinis siccum extractum

Roggenpollenextrakt enthält Phytosterole, Aminosäuren, Kohlenhydrate und Fettsäuren. Er wirkt entzündungshemmend und krampflösend und vermindert den schmerzhaften, entzündlichen Blutandrang (antikongestiv). Roggenpollenextrakt soll mindestens 3 – 6 Monate lang eingesetzt werden und wird nur als Fertigarzneimittel verordnet: Cernilton Kps. Selten kommt es zu Magen-Darm-Beschwerden oder zu allergischen Hautreaktionen; es gibt keine Kontraindikationen.

Sägepalme
Serenoa repens
Sabal fructus (M)

Die zu den Palmengewächsen (Arecaceae) zählende Sägepalme wächst wild in Mittelmeerländern und in den küstennahen Sumpfgebieten der Südstaaten der USA. Ihre olivgroßen, dunkelroten Früchte werden medizinisch verwendet. Die pulverisierten Früchte werden auch heute noch zusammen mit **Damiana** (Turnera diffusa) zu aphrodisierenden Pillen verarbeitet.

Inhaltsstoffe: Fettsäuren und Fettalkohole, γ-Linolensäuren, Phytosterole, β-Sitosterol, Gibberelinsäure, Flavonoide und Polysaccharide.

Wirkungen: Entzündungshemmend, ödemhemmend, krampflösend sowie tonisierend auf Blasenhals und Prostata, antiandrogen, antiexsudativ. Serenoa hemmt die Aktivität der 5-alpha-Reduktase und zeigt einen günstigen Einfluss auf das Androgen/Östrogen-Verhältnis. Die Wirkung setzt allerdings nur allmählich ein, so dass eine Besserung erst nach längerer Einnahme zu erwarten ist.

Indikationen: Miktionsbeschwerden der Prostatahypertrophie, Prostatitis, Reizblase. Gilt als „pflanzlicher Katheter".

Kommission E: *Miktionsbeschwerden bei benigner Prostatahyperplasie Stadium I–II.*

Darreichungsformen: Fertigpräparat, Tinktur.

Tagesdosis: 1 – 2 g Droge bzw. ca. 320 mg lipophiler Drogenauszug. Die Verträglichkeit ist gut, so dass eine Langzeitanwendung problemlos ist.

Nebenwirkungen: Selten Magenbeschwerden.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Prostagutt forte, Cefasabal Tbl. / Tr. (mit Rosskastanie, Goldrute), Prosta-Urgenin uno Kps., Remiprostan uno Kps.

Sonnenhut
Echinacea purpurea
Echinacea herba / -radix (M)

(s.o.) Sinnvoller Kombinationspartner durch seine immunstimulierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften.

Weidenröschen, kleinblütiges
Epilobium parviflorum
Epilobii herba

Das kleinblütige Weidenröschen ist ein Nachtkerzengewächs (Onagraceae) und wird vor allem in der Volksmedizin als Teedroge eingesetzt. Viele Männer mit BPH schwören auf die zuverlässige Wirkung. Dennoch führt es ein Schattendasein neben den bedeutenden „Kollegen" Kürbis, Sägepalme und Brennnessel. Zu Unrecht: 1995 wurde erstmals der Nachweis erbracht, dass die im Weidenröschen enthaltenen Oenotheine A und B (Ellagtannine) nachweislich auf die 5-alpha-Reduktase und die Aromatase wirken. Zudem ist in mehreren Epilobiumarten β-Sitosterol nachgewiesen worden. Enthalten ist außerdem das intensiv antiphlogistisch wirkende Flavo-

noid Myricetin Eine Wirksamkeit bei der BPH ist auch denkbar über eine Besserung der abakteriellen Begleitprostatitis und damit der Besserung der Kongestionsbeschwerden.

Das Weidenröschen wirkt entzündungs- und prostaglandinhemmend.

Leider fehlen bislang klinische Untersuchungen, so dass die Anerkennung von Epilobium als pflanzliches Arzneimittel noch aussteht.

Die anderen Epilobiumarten (in der Volksheilkunde empfohlen wird auch das schmalblättrige Weidenröschen: E. parviflorum L.) sind noch nicht ausreichend (d.h., noch weniger als das Kleinblütige Weidenröschen!) untersucht; es ist zu vermuten, dass auch sie wirksam sind.

Darreichung: als Tee, Tinktur.

24.4 Bewährte Rezepturen Harnwegs- und Prostataerkrankungen

Praxisrezepte Auszugsöle: durchblutungsförderndes wärmendes Massageöl, Johanniskrautöl finden Sie im Kapitel 7, S. 54.

Anregung der Diurese *(Rothmaler)*

Levistici radix (Liebstöckelwurzel)	40 g
Ononidis radix (Hauhechelwurzel)	40 g
Urticae herba (Brennnesselkraut)	20 g

M.f.spec. D.S.: 1 EL mit kaltem Wasser (ca. 150 ml) übergießen. 2 Std. stehen lassen, zum Kochen bringen, 5 Min. ziehen lassen, filtrieren. 2–3 Tassen tägl. zwischen den Mahlzeiten trinken.

Durchspülungstherapie *(Rothmaler)*

Taraxaci rad. c. herba (Löwenzahnwurzel mit -kraut)	
Juniperi fruct. (Wacholderbeeren)	
Petroselini fruct. (Petersilienfrüchte)	
Anisi fruct. (Anisfrüchte)	aa ad 200 g

M.f.spec. D.S.: 2 EL auf 1 l Wasser, heiß überbrühen und 20 Min. ziehen lassen, täglich morgens die ganze Menge langsam trinken.

Bettnässen *(Rothmaler)*

Hb. Hyperici (Johanniskraut)	20 g
Hb. Solidaginis (Goldrutenkraut)	20 g
Fol. Melissae (Melissenblätter)	10 g

M.f.spec. D.S.: 2 TL auf 1 Tasse heißes Wasser, 10 Min. bedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.

Förderung der Diurese *(Lindemann)*

Fol. Betulae (Birkenblätter)	30 g
Hb. Urticae (Brennnesselkraut)	30 g
Hb. Equiseti (Ackerschachtelhalmkraut)	20 g
Hb. Virgaureae (Echtes Goldrutenkraut)	20 g

M.f.spec. D.S.: 1 TL auf Tasse Infus. 3–5× tägl., nicht bei akuter Nierenentzündung.

Durchspülung *(U. Bühring)*

Birkenblätter (Betulae folium)	15 g
Brennnesselkraut (Urticae herba)	15 g
Goldrutenkraut (Solidaginis herba)	40 g
Löwenzahnkraut (Taraxaci herba)	20 g
Melissenblätter (Melissae folium)	10 g

M.f.spec. D.S.: 1 EL auf 1 l Wasser, heiß überbrühen und 20 Min. ziehen lassen, die ganze Menge bis zum Mittag trinken.

Blasenentzündung *(M. Girsch)*

Uvae ursi folium (Bärentraubenblätter)	30 g
Solidaginis herba (Goldrutenkraut)	20 g
Orthosiphonis folium (Orthosiphonblätter)	15 g
Juniperi fructus (Wacholderbeeren)	15 g
Foeniculi fructus (Fenchelfrüchte)	10 g

M. f. spec. D. S.: 2 TL auf 1 Tasse als Infus. 3 – 5 × tägl. 1 Tasse, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Reizblase bei Kindern *(H. Ell-Beiser)*

Bitterorangenschalen (Aurantii pericarpium)	10 g
Johanniskraut (Hyperici herba)	10 g
Melissenblätter (Melissae folium)	20 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	10 g
Goldrutenkraut (Solidaginis herba)	30 g
Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 × tägl. ein Tasse trinken.

Reizblase *(H. Ell-Beiser)*

Tausendgüldenkraut (Centaurii herba)	10 g
Johanniskraut (Hyperici herba)	10 g
Melissenblätter (Melissae folium)	20 g
Baldrianwurzeln (Valerianae radix)	10 g
Goldrutenkraut (Solidaginis herba)	30 g
Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 × tägl. ein Tasse trinken.

Förderung der Diurese *(G. Lindemann)*

Fol. Betulae (Birkenblätter)	30 g
Hb. Urticae (Brennnesselkraut)	30 g
Hb. Equiseti (Ackerschachtelhalmkraut)	20 g
Hb. Virgaureae (Echtes Goldrutenkraut)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 1 Tasse als Aufguss. Mehrere Tassen tägl., nicht bei akuter Nierenentzündung.

Blasen-Nieren-Tee zur Durchspülungstherapie *(Schilcher)*

Betulae folium conc. (Birkenblätter, geschn.)	20 g
Solidaginis herba conc. (Goldrutenkraut, geschn.)	20 g
Orthosiphonis folium conc. (Orthosiphonblätter, geschn.)	20 g
Uvae ursi folium conc. (Bärentraubenblätter, geschn.)	20 g
Ribis nigrae folium conc. (Schwarze Johannisbeerblätter, geschn.)	20 g

M. f. spec. diureticae D. S.: 1 EL Teemischung mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen und nicht länger als 5 – 8 Min. ziehen lassen, da sonst der Geschmack beeinträchtigt werden könnte. 3 – 5 × tägl. 1 – 2 Tassen trinken.

Chron. Nephritiden und Nephrosen *(J. Karl)*

Fruct. Berberidis (Berberitzenfrüchte)	20 g
Fruct. Juniperi (Wacholderfrüchte)	10 g
Hb. Equiseti (Ackerschachtelhalmkraut)	20 g
Hb. Virgaureae (Echtes Goldrutenkraut)	20 g
Fruct. Cynosbati (Hagebuttenfrüchte)	30 g

M. f. spec. D. S.: Nierentee. 1 EL auf 1 Tasse, kurz aufkochen! 1 – 2 Tassen täglich.

24.5 Fragen / Repetitorium

1. Wie wirken Senfölglykoside bei innerlicher Einnahme?
2. Welche Wirkungen (3) haben Senfölanwendungen auf der Haut, und was ist bei ihrer äußerlichen Anwendung zu beachten?
3. Nennen Sie drei Senfölglykosidpflanzen einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
4. Welche Harnwegsdesinfizienzien kennen Sie?
5. Auf welchen zwei „Säulen“ ruht die phytotherapeutische Behandlung bei einer Blasenentzündung?
6. Bei akuter Blasenentzündung verordnen Sie Bärentraubenblättertee. Wie wird er zubereitet? Wie lange darf er getrunken werden? Welche Vorbereitungen sind für seine Wirksamkeit notwendig?
7. Welche äußere Anwendung kennen Sie zur Behandlung der Blasenentzündung? Wie wird sie durchgeführt?
8. Nennen Sie fünf Heilpflanzen, einschließlich des verwendeten Pflanzenteils, für eine Teemischung zur Durchspülung der Nieren.
9. Warum werden pflanzliche „Durchspülungsmittel“ in der Literatur häufig „Aquaretika“ und nicht „Diuretika“ genannt?
10. Wann sollten keine Aquaretika eingesetzt werden?
11. An welche Pflanze denken Sie bei einer Nierenschwäche? Sie wird auch als „Kardinalpflanze“ bei Nierenerkrankungen bezeichnet. Nennen Sie den botanischen Namen.
12. Wodurch unterscheiden sich zwei „artverwandte“ Pflanzen in ihrer Wirkung?
13. Warum wird bei Blasen- und Nierensteinen eine Durchspülungstherapie mit Aquaretika durchgeführt?
14. Bei Ihrer Mutter wird eine Reizblase festgestellt. Welche Pflanzen empfehlen Sie ihr?
15. Bei Erkrankungen der Blase und der Niere sind warme Füße besonders wichtig; mit welchen pflanzlichen Zusätzen können wärmende Fußbäder zubereitet werden?
16. Welches sind die bekanntesten Pflanzen (3) bei gutartigen Prostatawucherungen? Nennen Sie die botanischen Namen. Welche Effekte haben die Pflanzen auf Blase und Prostata (3)?
17. Bis zu welchem Stadium (nach Alken) der Prostatahyperplasie werden Phytotherapeutika eingesetzt?

25

Rheumatische Erkrankungen

Ungefähr 10 Millionen Menschen sind in Deutschland an einer der vielfältigen Formen von „Rheuma" erkrankt, weltweit leiden ca. 4% der Menschen daran. Die Lebensqualität der Betroffenen ist durch die zunehmenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen erheblich gemindert, denn zu den physischen Einschränkungen kommen häufig psychische und soziale Folgen. Schmerzen zu behandeln ist das oberste Behandlungsziel, und dazu gehören pflanzliche Analgetika. In diesem Kapitel lernen Sie umfassende naturheilkundliche und phytotherapeutische Behandlungskonzepte bei rheumatischen Erkrankungen kennen. Pflanzliche Analgetika sollten – als alleinige Therapie oder begleitend – das **Mittel der Wahl** sein, denn sie sind nebenwirkungsfrei oder -arm, kostengünstig und für eine (erforderliche!) Langzeittherapie optimal geeignet.

→ Grundlagen der Cumaringlykoside und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 17.4, S. 117)

→ Grundlagen der Saponinglykoside und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 17.4, S. 117)

→ Heilpflanzen bei rheumatischen Erkrankungen

Was heißt „Rheuma"?

„Schmerzen an ständig wechselnden Lokalitäten des Körpers", ein so genanntes „Fließen der Schmerzen", standen Pate bei der Namensgebung Rheuma. „Rheo", „ich fließe", „ich ströme", und eigentlich führt der griechische Ausdruck „panta rhei: alles fließt" gleich zur Therapie, denn sobald alles im Fluss ist, findet die Krankheit nicht mehr statt. Rheuma gehört zu den ältesten bekannten Erkrankungen des Menschen; schon bei paläontologischen Funden aus dem Mesozoikum wurden spondylotisch veränderte Wirbelsäulen von Dinosauriern nachgewiesen, und an 5000 Jahre alten ägyptischen Skeletten war ein Gelenkverschleiß zu beobachten.

Was ist Rheuma?

Rheuma, besser ausgedrückt: der rheumatische Formenkreis, stellt einen Sammelbegriff dar, hinter dem sich ungefähr 200 verschiedene Erkrankungen im Bereich des Bewegungs- und Stützapparates (Muskeln, Knorpel, Knochen, Wirbelsäule, Sehnen, Sehnenscheiden und Bänder) verbergen, die sich durch Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen äußern. Rheuma kann entzündlich bedingt sein oder durch ständige Abnutzung entstehen. Grundsätzlich wird hierbei unterschieden zwischen

- **entzündlichen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen** (Arthritis, Polyarthritis, rheumatisches Fieber, Morbus Bechterew),
- **degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen** (Arthrose der Gelenke und der Wirbelsäule: Osteochondrose, Spondylose o.Ä., meist durch Abnützungsprozesse bedingt),
- **Weichteilrheumatismus** (Tendopathie, Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündung); sog. „Muskelschmerzen" werden ebenfalls dazugerechnet: Reizzustände von Muskeln, Sehnen und Bindegewebe wie Muskelkater, Myalgien (muskuläre Verhärtung durch Stoffwechselentgleisung in einem vorwiegend statisch beanspruchten Muskel), Muskelhartspann und Muskelschmerzen nach Infektionen,

- **rheumatischen Beschwerden** als Begleitsymptom anderer Krankheiten (z.B. Grippe),
- **Fibromyalgie** (Sonderform, wird teilweise den Depressionen zugeordnet).

Rheumatische Erkrankungen entstehen über einen langen Zeitraum hinweg mit unterschiedlichsten, zum Teil „wandernden" Beschwerden wie Gelenk- und Bewegungsschmerzen oder steifen Gliedmaßen in verschiedener Stärke und Art. Gemeinsam sind den Erkrankungen die **Leitsymptome** chronische Schmerzen und Mangel an Beweglichkeit – sowie die Schwierigkeiten bei der Behandlung. Rheuma gilt als die teuerste Krankheit überhaupt, nicht nur durch die Behandlung der Erkrankung selbst, die medikamentöse Therapie und deren Nebenwirkungen, sondern auch durch die verminderte Erwerbsfähigkeit.

Für viele ist „Rheuma" ein lebenslanges Leiden, weil sich rheumatische Erkrankungen häufig nicht dauerhaft heilen lassen. Deshalb muss den Patienten mit einer effektiven Schmerztherapie ein beschwerdefreies und lebenswertes Leben ermöglicht werden.

Als **Standardtherapie** rheumatischer Erkrankungen gelten die nichtsteroidalen **Antirheumatika** (NSAR wie Aspirin, Ibuprofen, Indometazin, Diclofenac), zum Teil in Kombination mit Glukokortikoiden und Muskelrelaxanzien. Allein die Behandlung mit NSAR einschließlich deren Folgeschäden kostet jährlich Milliarden. Zwar ist eine entzündungshemmende Wirkung nachgewiesen, aber die Behandlung bleibt auf die Symptome beschränkt und nimmt keinen Einfluss auf die Progredienz der Erkrankung.

Naturheilkunde

Weil es bis heute keine ausheilende Therapie gibt, muss der **Prävention**, der Schmerzlinderung und der Verbesserung der Beweglichkeit besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden. Wenn Muskeln, Nerven, Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel oder Gelenke schmerzen, neigt man zu einer Schonhaltung, die einen Teufelskreis auslöst: je mehr Schonung, desto weniger Beweglichkeit, je mehr Schmerzen, desto mehr Schonung usw. Also: von Anfang an in Bewegung bleiben! Nur ein bewegtes und ausreichend trainiertes Gelenk wird auch ausreichend durchblutet und mit Nährstoffen versorgt und bildet genügend Gelenkschmiere. Als wichtige naturheilkundliche Therapie stehen deshalb **Bewegung und Wärme** im Vordergrund. Eugen Roth betonte trefflich das Wärmebedürfnis der Rheumatiker „Nicht die kalte Schulter zeigen, wenn wir zum Rheumatismus neigen."

- **Physikalische Maßnahmen** stehen aus diesem Grund an oberster Stelle. Die krankengymnastische Anleitung ist wichtig, damit gelenkschonende Bewegungsmuster unter therapeutischer Anleitung richtig erlernt werden.
- **Wärmeanwendungen** (s. Kap. 25.6.4, S. 375) fördern die Durchblutung, lindern Schmerzen, lockern verkrampfte Muskeln und machen steife Gelenke beweglicher. In der daraufhin besser durchbluteten Kapselmembran nimmt die Produktion von Gelenkschmiere zu. **Kneipp**-Hydrotherapie und Kneipp-**Heublumen**packungen können gut zu Hause durchgeführt werden; wechselwarme Bäder oder Güsse regen die Blutzirkulation im betreffenden Gebiet an und sorgen für eine Entspannung der Muskulatur. Geeignet sind auch wärmende Anwendungen wie Moor, Fango, Schlick, Schwefel, Sole oder auch ansteigende Bäder. **Überwärmungsbäder** (Schlenz) werden nur in einem Sanatorium durchgeführt: Durch den Wärmestau mit künstlichem Fieber wird die Abwehrkraft mobilisiert, die Nebennierenfunktion stimuliert – aber auch der Kreislauf stark belastet.
- **Trockenbürsten** und Einreibungen sowie Schwimmen regen die Durchblutung zusätzlich an und halten Gelenke „mobil". **Schwimmen** im Thermalbad entlastet die Gelenke und führt Wärme zu. Schwimmen und Radfahren sind Bewegungen, die die Gelenke nicht belasten und deshalb zu bevorzugen.
- **Kälteanwendungen** (s. u. Kap. 25.6.5, S. 375) wirken abschwellend und schmerzlindernd. Sie werden bei entzündlichen Zuständen mit akuten Schmerzen empfohlen. Kühle Quarkwickel oder kühles **Arnika**gel, Eissprays und tiefgefrorene Salzwaschlappen, Erbsen- oder Kirschkernsäckchen lindern zuverlässig die Schmerzen.
- Eine gesunde **Darmflora** (s. Kap. 20, S. 133) spielt eine zentrale Rolle, denn Stoffwechselendprodukte, die eigentlich über den Darm oder die Niere ausgeschieden werden sollten, lagern sich stattdessen an Stellen des Bindegewebes oder an den Schleimhäuten der Gelenke ab.
- Aufgrund **der allergischen Diathese** ist (wie auch bei Asthma, Ekzemen oder Migräne) an



Abb. 25.1 Afrikanische Teufelskralle *Harpagophytum procumbens*, lindert chronische Rückenschmerzen. (© Strathmann KG)

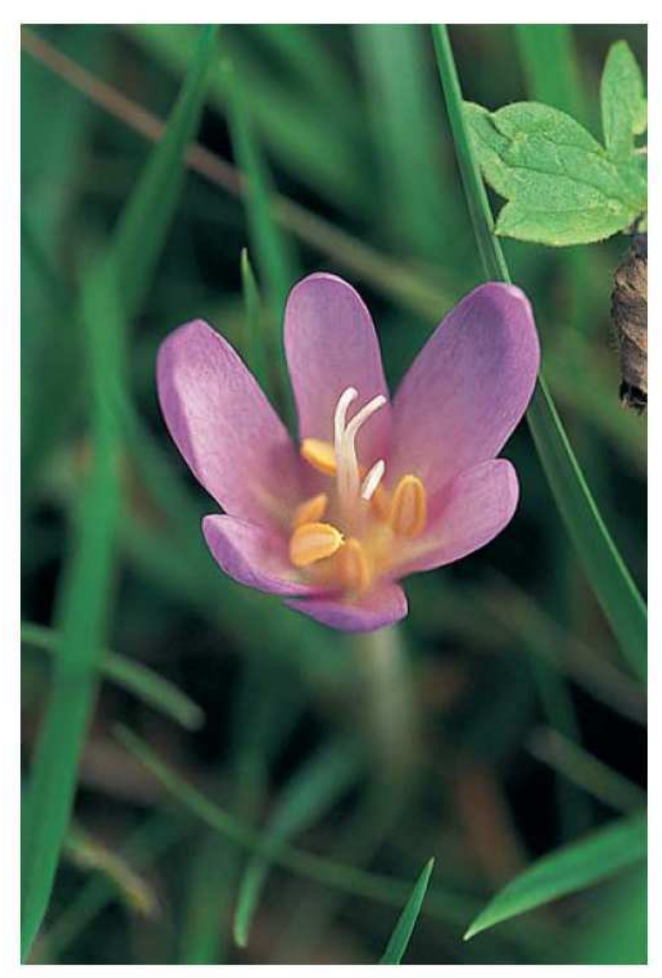


Abb. 25.2 Herbstzeitlose *Colchicum autumnale*, rezeptpflichtige Heilpflanze bei Gicht.



Abb. 25.3 Bittersüßer Nachtschatten *Solanum dulcamara*, wirkt cortisonähnlich bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen.



Abb. 25.4 Brennnessel *Urtica dioica, Urtica urens*, das Kraut wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd bei Arthritis und Arthrose.



Abb. 25.5 Löwenzahn *Taraxacum officinale*, verbessert den Stoffwechsel bei rheumatischen Gelenkerkrankungen.



Abb. 25.6 Weide *Salix alba*, schmerzlindernd bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen.

eine Desensibilisierung und Eigenbluttherapie zu denken, denn rheumatische Erkrankungen unterliegen häufig **Autoimmunprozessen**. Vermutlich ist die Reaktion des Immunsystems fehlgesteuert und die Selbstregulation der Stoffwechselvorgänge (in Bezug auf die Ausscheidung) gestört. Wenn in der Gelenkinnenhaut Stoffe freigesetzt werden, die das Immunsystem als Antigen erkennt, löst das eine Aktivierung der spezifischen und unspezifischen Abwehr aus; die aus B-Lymphozyten entstandenen Plasmazellen bilden jetzt vor allem Immunglobulin G, das seinerseits die Produktion von Autoantikörpern anregt. Die sind im Blut als „Rheumafaktor" nachweisbar.

- Schmerzende Gelenke können durch Schröpfen oder Baunscheidtieren entlastet werden. Beste therapeutische Erfahrungen liegen auch mit Akupunktur und Homöopathie vor.
- Bei der **PCP** (primär chronische Polyarthritis) sollte auch an einen **hormonellen** Zusammenhang gedacht werden, denn die Symptome ähneln oft denen der Wechseljahre: Frieren, Schwitzen, kalte Füße, Veränderungen an Schleimhaut, Rachen, Bronchien und Blase, Obstipation und Regelstörungen. In diesem Fall haben sich Präparate mit Cimicifuga zur Unterstützung bewährt.
- Zu einer naturheilkundlichen Behandlung gehört auch die **Herdsuche**: Die Fokusausschaltung wird in der Reihenfolge Zähne, Mandeln, Nebenhöhlen vorgenommen (nach Karl)[7].
- Auch Pilzerkrankungen mit ihrer Toxinüberschwemmung des Körpers können bei rheumatischen Erkrankungen beteiligt sein und sollten diagnostiziert und b.B. behandelt werden (s. Kap. 29.2, S. 588).



Hinweis

Chronische Erkrankungen erfordern auch chronische, d.h. lang dauernde Behandlungen – also nicht die Geduld verlieren. Wichtig ist dabei, auf behandlungsfreie Intervalle und einen regelmäßigen Wechsel der Mittel zu achten, damit der Stoffwechsel immer wieder erneut auf **neue Reize** ansprechen kann. So kommt es zu keinem Gewöhnungseffekt, dessen Wirkung bei der langjährig benötigten Therapie nachlassen würde.

7 Karl J 1995; 318.

Ernährung

Voraussetzung für das Gelingen einer naturheilkundlichen Therapie ist die Umstellung auf eine **vollwertige basische Ernährung** mit reichlich Rohkost, möglichst fleischfrei, evtl. mit Fischmahlzeiten. Meistens kann bei einer rheumatoiden Arthritis allein schon eine Umstellung der Ernährung die Besserung der Beschwerden einleiten, vor allem wenn sie mit einer Fastenkur begonnen und mit einer Rohkostkur fortgeführt wird (z. B. wurde in der Filderklinik Stuttgart im Verlauf einer 3-wöchigen Karottensaftkur schon nach 5 Tagen Beschwerdefreiheit erreicht: „Rheuma mit Messer und Gabel behandeln").

- **Übersäuerung** kann eine der vielfachen Ursachen darstellen und schmerzhafte Entzündungsprozesse auslösen – neben Stress ist eine der Hauptursachen die Ernährung mit hohem Fleischkonsum, vor allem Schweinefleisch. Deshalb bei Gelenkschmerzen sofort Fleisch- und Wurstverzehr reduzieren!
- Durch die Anregung der **Entgiftungsorgane** Niere, Leber und Darm (s. Kap. 29.1, S. 585) werden die im Bindegewebe abgelagerten Stoffwechselendprodukte und Toxine mobilisiert und ausgeschieden – unter der Voraussetzung, dass zu dieser Kur genügend klares Wasser getrunken wird, um die gelösten Giftstoffe auch in Lösung bringen und ausscheiden zu können.
- Beim **Fasten** wird auch der körpereigene Arachidonsäurepool gründlich entleert und dadurch die im Körper kursierenden entzündungsfördernden Stoffe wie Prostaglandine und Leukotriene dezimiert. Abendfasten ist günstig, weil es die nächtliche Säureausscheidung fördert.



Hinweis

Nicht fasten bei Gicht, dadurch könnten Anfälle hervorgerufen werden!

- Unterstützt werden sollte die Fastenkur mit dünnen **Bittertees** wie **Enzian, Tausendgüldenkraut** oder **Angelika**wurzel, die den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen helfen und den Stoffwechsel anregen.
- Im Anschluss daran – und bei rheumatischen Erkrankungen überhaupt – **basenreiche Kost** bevorzugen, denn eine Übersäuerung trägt zur Begünstigung rheumatischer Erkrankungen und

Beschwerden bei. **Basisch** sind vor allem Mineralien (Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, in vielen Basenpulvern enthalten), **Kartoffeln** (eines der basenreichsten Lebensmittel) und grünes Gemüse. Wenig Stress, genügend Schlaf und Sauerstoff durch aktivierte Bewegung an der frischen Luft wirken ebenso basenbildend. Im akuten Schmerzzustand zusätzlich Basenmittel wie Basentabs, Basica, Rebasit oder Bullrich vital einnehmen.

- **Reichliches Trinken** basenreicher Flüssigkeiten, Heilwässer oder sehr dünner Tees unterstützt den Umstellungsprozess. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist auch wichtig, damit die Knorpelschicht und die Synovialflüssigkeit in den Gelenken nicht „austrocknet bzw. schrumpft".[8] Dr. Bathmanghelidj empfiehlt in seinem Buch „Wasser, die gesunde Lösung", mindestens 8× am Tag ein Glas reines gutes Wasser zu trinken. Klares Wasser enthält auch keine Kohlensäure – wichtig für den sowieso schon übersäuerten Organismus! Übrigens – mehr als 4 Tassen Kaffee am Tag und ebenso starkes Rauchen verdoppeln laut einer Großstudie das Risiko, an Arthritis zu erkranken.
- Die Ernährung sollte **arm** an freier **Arachidonsäure** sein, einer ungesättigten Fettsäure, die nur über tierische Nahrungsmittel zugeführt wird. Arachidonsäure ist reichlich enthalten in Schweineschmalz und -leber, Thunfisch, Leberwurst, Schweinefleisch, Huhn und Rindfleisch, aber auch (in wesentlich geringerer Konzentration) in Butter und Eiern. Speisen können **„entzündungsfördernde"** und **„entzündungsfeindliche"** Lebensmittel enthalten. Arachidonsäure begünstigt rheumatische Erkrankungen, indem sie reichlich **Entzündungsfaktoren (Eicosanoide)** bildet. Auch die früher so hochgelobte **Linolsäure** vermag Entzündungsprozesse zu fördern, weil sie als Vorläufersubstanz für die Eigenproduktion von Arachidonsäure dienen kann. Deshalb sollten Rheumakranke sparsam umgehen mit linolsäurereichen Ölen wie Distelöl (74%), Mohnöl, Sonnenblumenöl und eher die linolsäurearmen Öle wie Oliven-, (8%) Lein- oder Rapsöl bevorzugen.
- Neuerdings wird **Oliven**blattextrakt empfohlen: Die bitteren Polyphenole (Oleuropein u.a.), die in besonders hoher Konzentration in den Blättern zu finden sind, wirken nicht nur blutdrucksenkend und antimikrobiell, sondern auch entzündungswidrig; sie hemmen die Phospholipase A2 und damit die Freisetzung der Arachidonsäure, die als Ausgangssubstanz für die Synthese entzündungsfördernder Mediatoren gilt.
- **Vermehrte Zufuhr** von **Omega-3-Fettsäuren** (vor allem alpha-Linolensäure, Eicosapentaensäure und Docosapentaensäure) trägt zur Verminderung von Entzündungen, Gelenkversteifung und Schmerzen bei. Omega-3-Fettsäuren senken den Anteil freier Arachidonsäure in der Nahrung und damit die Freisetzung von Entzündungsmediatoren; das reduziert die entzündlichen Veränderungen in den Gelenken. Reichlich Omega-3-Fettsäuren sind enthalten in Hering, Lachs, Forelle und Steinbutt sowie in pflanzlichen Ölen aus **Lein, Hanf, Sanddorn**kernöl, **Schwarznessel, Weizenkeimen, Walnuss, Raps** und **Soja**. Die **Schwarznessel** (Perilla frutescens) enthält in ihren Samen den wohl höchstens Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (Tuim Kps.).
- Genauso greifen **Flavonoide** (s. Kap. 16.4, S. 93) – reichlich in „farbigem" Gemüse und Obst enthalten – hemmend in den Arachidonsäurestoffwechsel ein und supprimieren die an der Entzündung beteiligten Enzyme. Der Verzehr **enzymreicher** Obstsorten wie **Melonen, Mango, Papaya** oder **Ananas** hat sich als antientzündlich bewährt.
- Empfohlen wird auch die Einnahme hochdosierter **Vitamin-E**-Präparate. Vitamin E, eines der wichtigsten Antioxidanzien, schützt die Zellmembran vor dem Angriff reaktiver Sauerstoffradikale, verlangsamt den Gelenkverschleiß und lindert rheumatische Schmerzen. Durch die bei rheumatischen Erkrankungen üblichen entzündlichen Prozesse im Gelenkspalt produzieren Makrophagen als Teil der Infektabwehr Stoffe, die sie normalerweise zum Abtöten von Mikroorganismen und Abbau von Fremdkörpern befähigen. Dabei entstehen Superoxidradikale, die körpereigenes Knorpelgewebe zerstören. Deren Zelltrümmer aktivieren weitere Makrophagen, es entstehen mehr und mehr freie Radikale, während das körpereigene antioxidative Zellschutzsystem sich immer mehr erschöpft. Vitamin E wirkt antioxidativ und gleichzeitig, wie neue Studien ergaben, auch zytokinhemmend. **Zytokine** werden bei rheumatischen Erkrankungen übermäßig produziert und unterhalten den krankhaften Entzündungsprozess. Durch Vitamin-E-Gaben (Eusovit nat 300 bzw. 600 mg)

8 Bathmanghelidj F 2002.

konnten rheumatische Schmerzen deutlich gelindert und nebenwirkungsreiche Schmerzmittel bzw. NSAR eingespart werden. Vitamin E kommt in der Nahrung reichlich in pflanzlichen Ölen, Nüssen, Avocado und Vollkorngetreide vor.

- Zur **antioxidativen Therapie** gehören auch Vitamin C (½ Apfel mit Schale gegessen enthält die gleiche antioxidative Potenz wie 1500 mg Vitamin C!), Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A, besonders in **Sanddorn**fruchtfleischöl reichlich enthalten), Selen und Flavonoide.

Phytotherapie

Keines der modernen Rheumamittel ermöglicht eine kausale Therapie, und alle bergen das Risiko von Nebenwirkungen in sich, schon weil sie über lange Zeit verabreicht werden müssen. Hier steht die Medizin – ähnlich wie bei Krebs oder Allergien – oft hilflos da. Homöopathie, physikalische Therapien und Phytotherapie sind die naturheilkundlichen Alternativen. Phytotherapeutika empfehlen sich allein schon aus Kostengründen, immerhin befinden sich allein in Deutschland rund 20 Mio. Menschen wegen Arthrose in Behandlung.

Pflanzliche Analgetika hemmen genauso wie die NSAR den Prostaglandinstoffwechsel, besonders die Leukotriene, und bewirken dadurch eine Schmerzreduzierung. Auch wenn Phytopharmaka bei innerlicher Einnahme ca. 3 Wochen benötigen, bis sie zu ihrer vollen Wirksamkeit gelangen (äußerlich applizierte Phytoanalgetika dagegen wirken rasch!), sollten sie das **Mittel der Wahl** sein, ob als alleinige Therapie oder auch begleitend. Sie sind **nebenwirkungsfrei** oder -arm, **kostengünstig** und bieten sich daher als **Langzeittherapie**, die ja bei rheumatischen Beschwerden erforderlich ist, geradezu an.

Die Phytotherapie besitzt einen hohen Stellenwert in der Rheumatherapie. Sie unterstützt, gerade durch ihr sehr geringes Nebenwirkungspotenzial, eine entsprechend bessere Compliance (Mitarbeit) der Patienten und kann zudem, bei begleitender Anwendung von NSAR, eine Anwendungs- und Dosisreduktion von NSAR zur Folge haben. Zu erwarten ist eine verzögert eintretende, dann aber nachhaltige Schmerzlinderung: Pflanzliche Antirheumatika greifen durch die Zytokinhemmung direkt in den Entzündungsprozess ein, und im Verlauf von ca. 3 Wochen kommt es zu einer Linderung der Schmerzen.

Bei **chronischen Erkrankungen** ist immer eine länger andauernde Behandlung notwendig, die intervallmäßig durchgeführt wird, so dass der Organismus im Sinne einer Reiztherapie stets neu darauf ansprechen kann. Auch wenn zu Beginn der Therapie die Beschwerden schlimmer werden, sollte die Therapie fortgesetzt werden. Nach kurzer Zeit kommt es zu einem Nachlassen der Beschwerden, einhergehend mit einer Funktionsverbesserung, die durch Krankengymnastik wirkungsvoll unterstützt werden kann.

Drei-Säulen-Therapie

In der Naturheilkunde bzw. in der **Phytotherapie** verfährt man bei der Behandlung der Krankheitsbilder mehrschichtig, die Rheumatherapie ruht also auf drei Säulen:

1. Säule: Entgiftung.
2. Säule: Innerliche Einnahme spezifischer Phytoanalgetika (die ca. 3 Wochen benötigen, bis sie zu ihrer vollen Wirksamkeit gelangen).
3. Säule: Äußerlich applizierte Phytoanalgetika (die dagegen sehr rasch wirken!).

Zu 1. Säule: Zum einen werden zur Entlastung des Bindegewebes die **Ausscheidungsorgane** Niere, Darm, Haut und Leber durch aquaretisch und choleretisch wirksame Heilpflanzen angeregt. Diese Heilpflanzen – früher **Antidyskratika** genannt – entfalten eine tief reichende Wirkung im Stoffwechselgeschehen, in den Ausscheidungsvorgängen und am gesamten Mesenchym – weniger an den Gelenken selbst. Dyskrasie ist ein mittelalterlicher Begriff und bedeutet „Unstimmigkeit der Säfte“: Heute spricht man von Stoffwechselerkrankungen. Antidyskratika sind vor allem Aquaretika und Saponinpflanzen.

Wenn möglich, sollte eine solche Therapie erfolgen, bevor autoregulative Selbstheilungsprozesse durch Immunsupressiva oder Antiphlogistika wie Cortison unterdrückt werden!

Zu 2. Säule: Zum anderen werden parallel dazu **Arzneipflanzen innerlich** eingesetzt, die direkt entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken, so genannte **Phytoanalgetika**.

- entzündungshemmende und schmerzlindernde Heilpflanzen wie **Brennnessel**, **Pappel**rinde, **Teufelskrallen**wurzel, **Weiden**rinde, **Weihrauch**, **Goldrute**,

- stoffwechselfördernde und harntreibende Heilpflanzen (Antidyskratika) wie Birke, Brennnessel, Löwenzahn, Goldrute,
- ein mildes Abführmittel (**Laxans**) wie Löwenzahn, Faulbaumrinde oder Leinsamen, um besser **auszuleiten**, und
- zur besseren Verträglichkeit ein **blähungswidriges** Mittel (**Karminativum**) wie Fenchel.

Zu 3. Säule: Zusätzlich setzt man begleitend zur innerlichen Einnahme **äußerliche Anwendungen** zur lokalen Stoffwechselförderung, Schmerzlinderung und Entzündungshemmung ein:

- durchblutungsfördernde und schmerzlindernde oder, je nach Indikation, kühlende Mittel (Cayennepfefferextrakt, Senfsamen, Heublumen, Arnika, Johanniskrautöl, Beinwell oder Ätherisch-Öl-Anwendungen von Rosmarin, Eukalyptus- oder Pfefferminzöl).

Arthritis und Arthrose

Die entzündliche und die degenerative Form rheumatischer Erkrankungen sind zwei Pole der gleichen Störung. Beiden Krankheitsbildern liegen Ablagerungen, Funktionsverlust und Muskelverhärtungen zugrunde. Entsprechend wichtig ist folglich die oben beschriebene **Basisbehandlung**, die in beiden Fällen die gleiche ist: Anregung der Ausscheidungsorgane und innerlicher und äußerlicher Einsatz von spezifischen „Rheumapflanzen".

Sowohl bei der Arthrose als auch bei der rheumatoiden Arthritis ist eine pathologisch erhöhte Freisetzung so genannter **Zytokine** für die Entzündungs- und Knorpelabbauprozesse im Gelenk verantwortlich. Zytokine sind körpereigene Botenstoffe, die benachbarten Zellen ihre biologische Information vermitteln und damit eine Signalkette biochemischer Reaktionen auslösen. Wenn die Gelenkinnenhaut entzündet oder der Knorpel im Gelenkspalt abgerieben ist, wandern vermehrt Monozyten/Makrophagen in das erkrankte Gelenk. Diese aktivierten Makrophagen überschwemmen den Synovialraum mit Zytokinen (vor allem mit **Tumor-Nekrose-Faktor-alpha** = TNF-alpha und **Interleukin-1-beta**), die in den Zellen der Gelenkinnenhaut die Bildung des Enzyms **Cyklooxygenase 2 (COX-2)** aktivieren, das als Entzündungsmediator Prostaglandine produziert. Prostaglandine lösen ebenso den entzündlichen Prozess aus und halten ihn am Leben. Gleichzeitig aber regen TNF-alpha und IL-1 in den Knorpelzellen die Produktion von knorpelaggressiven Enzymen an (Kollagenasen, Proteinasen), die den Gelenkknorpel enzymatisch abbauen. Die Folge sind Entzündungen mit Bewegungseinschränkung, Schwellung, Schmerzen und weiterer Knorpelabbau. Damit verursachen und unterhalten Zytokine Entzündungen, Gelenksteifigkeit und Schmerzen im erkrankten Gelenk.

Phytotherapie

Eine Heilpflanze, die seit Urzeiten in der Rheumatherapie verwendet wird, greift auf allerfrühester Stufe in dieses Geschehen ein: Die Brennnessel hemmt Zytokine. Sie wirkt dadurch primär entzündungshemmend und reduziert deutlich Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, und zwar sowohl bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen als auch bei der entzündlichen Form, also bei rheumatoider Arthritis! Dies wurde u.a. in einer **Studie** nachgewiesen, bei der Patienten tägl. 50 g Brennnesselmus zu sich nahmen. Das Ergebnis dieser Studie zeigte eine signifikante Besserung der klinischen Symptomatik.[9]

25.1 Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose

Ungefähr 20% der Weltbevölkerung leiden im Alter an einer Arthrose; damit gehört Arthrose zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Man unterscheidet **Arthrosen** (Knochen- und Knorpeldegeneration bzw. -verknöcherung), **Spondylosen** (Bandscheibendegeneration, -verknöcherung) und **Osteochondrosen** (Verknöcherung von Knorpel). Je nach Lokalisation werden die Arthrosearten unterschiedlich benannt, z.B. die Arthrose des Hüftgelenks: Coxarthrose, die des Kniegelenks: Gonarthrose, der Wirbelsäulengelenke: Spondylarthrose. Sogenannte **primäre Arthrosen** entwickeln sich durch Überbeanspruchung, **sekundäre Arthrosen** als Folge von traumatischen, entzündlichen Gelenkprozessen.

9 Offene Pilotstudie von Enderlein W, Chrubasik S, Conradt C, Grabner W: Untersuchungen zur Wirksamkeit von Brennnesselmus bei akuter Arthiritis. In: Chrubasik S, Wink 1997.

Arthrose entsteht über einen langen Zeitraum; es ist ein langsam fortschreitender Umbauprozess des Gelenkknorpels, der viele Jahre symptomlos verlaufen kann und sich erst viel später – wenn die degenerativen Veränderungen schon weit fortgeschritten sind – bemerkbar macht. Arthrose entsteht meist durch eine unphysiologische Belastung oder durch einen fortschreitenden Verschleiß der Gelenke, durchaus nicht nur durch Überbeanspruchung, sondern auch durch zu wenig Bewegung in Kombination mit Übergewicht. Sie kann jahrelang „stumm" verlaufen und plötzlich durch eine Grippe, Überlastung oder Klimawechsel akut werden. Die Gelenkfläche, die mit einer glatten Knorpelschicht überzogen und von der Gelenkflüssigkeit (Synovialflüssigkeit) produzierenden Gelenkkapsel umschlossen ist, wird (alters- oder belastungsbedingt) vermehrt abgerieben. Die Gleitfunktion ist herabgesetzt und die Knorpeloberfläche wird uneben. Die Folge sind eine zunehmende Zerstörung des Gelenkknorpels und eine Entzündung der Innenschicht der Gelenkkapsel mit zunehmendem Verlust der Gelenkfunktion. Durch den mechanischem Knorpelabrieb werden vermehrt Entzündungsmediatoren frei und lösen eine Synovitis (Entzündung der Gelenkinnenhaut) aus; die physiologische Knorpelregeneration kann nicht mehr Schritt halten. Deshalb werden zusätzliche Makrophagen (Fresszellen) rekrutiert, die in erhöhtem Maße Zytokine sezernieren, die ihrerseits wiederum die Bildung und Freisetzung von knorpelabbauenden Enzymen (Kollagenase, Stromelysin) und des Entzündungsmediators Prostaglandin-E-2 forcieren (s. o.).

Weil die Entzündungsreaktion gering ausfällt, wird die Arthrose als nichtentzündlich eingestuft, allerdings kann es bei Überanstrengung zu einer aktivierten Arthrose mit Reizung der Gelenkinnenhaut kommen. Dann zeigt das Gelenk Entzündungszeichen, ist rot, heiß, geschwollen und schmerzt.

Naturheilkunde

- Bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen spielt die begleitende **Wärmetherapie** eine wichtige Rolle, ob als **Heublumen**packung, durchblutungsfördernde Bäder oder wärmende Einreibungen (s. Kap. 25.6, S. 375).
- Innerliche und äußerliche Anwendungen ergänzen einander, wenn es um die Linderung von Schmerz und die Förderung der Durchblutung geht.
- **Bewegung** ohne Belastung der Gelenke (Schwimmen oder Fahrradfahren),
- basenreiche Ernährung und Vermeidung von Übergewicht.
- Entspannungsmethoden unterstützen den Heilungsprozess bzw. verlangsamen das Fortschreiten der Erkrankung.

25.1.1 Heilpflanzen bei Arthrose

Teezubereitungen werden als ursprünglichste Therapie im Sinne von „Antidyskratika" zur Ausleitung verordnet, um durch die vermehrte Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten das arthrotische Geschehen positiv zu beeinflussen. Rheumatees besitzen einen basischen pH-Wert und nehmen damit einen positiven Einfluss auf die fast immer vorliegende chronische Gewebeübersäuerung.

Birke

Betula pendula / -pubescens

Betulae folium (M)

(s. Kap. 24, S. 311) Jugendlich beweglich und gut durchwässert, ist die Birke schon von ihrer Signatur her ein Paradebeispiel für Rheumatiker. Mit ihren Flavonoiden, Saponinen, Bitterstoffen, ätherischen Ölen, Salicylaten und Vitamin C wirkt sie harntreibend und harnsäuremobilisierend und unterstützt die Behandlung degenerativer Gelenkleiden.

Zu empfehlen als Tee, Frischpflanzensaft, Frühjahrskur oder die frischen Blätter für den Salat.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Birke, Weleda Birkenblätter Elixier, Ceres Retula ∅ (Alcea).

Kommission E: *Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengrieß. Adjuvant bei rheumatischen Beschwerden.*

Brennnessel

Urtica dioica* und *Urtica urens

Urticae herba / -folium (M)

(s. Kap. 24, S. 311) Brennnessel ist Namensgeberin der Nesselgewächse (Urticaceae) und eine seit Urzeiten bekannte Heilpflanze, die schon unsere Vorfahren zur Rheumatherapie als nachhaltig antidyskratisches Kraut einsetzten. *„Die Brennnessel kommt uns bei allen Leiden der Gelenke zu Hilfe“*, sagt der Volksmund. Neuerdings wurden ihre eindeutig antiarthrotischen und entzündungshemmenden Eigenschaften in Anwendungsbeobachtungen wissenschaftlich belegt: Die Funktionsweise beruht auf einer Produktionshemmung der für die Entzündung verantwortlichen **Zytokine**. Dadurch konnten eine signifikante Schmerzlinderung und Besserung der Beweglichkeit festgestellt werden. Durch Brennnesselextrakt wird zu einem sehr frühen Zeitpunkt in die Entzündungsreaktion eingegriffen, weil schon geringe Zytokinmengen eine vielfach erhöhte Produktion der nachgeschalteten Entzündungsstoffe bewirken. Brennnesselgaben können als Monotherapie eingesetzt werden oder als Begleittherapie zu NSAR, wo sie zu einer Dosisreduktion führen.

Inhaltsstoffe: Bis zu 20 % Mineralstoffe (Si, K, Ca, Fe), Acetylcholin, ungesättigte Fettsäuren, Phenolcarbonsäuren (darunter Caffeoylchinasäure und Caffeoyläpfelsäure), 1 – 2 % Flavonoide und Chlorophyll. In den Brennhaaren biogene Amine wie Histamin, Serotonin und Acetylcholin.

Wirkungen: Harntreibend (es kommt zu einer deutlich vermehrten Harnsäureausscheidung), entzündungshemmend, immunmodulierend, antiarthrotisch. Bei Langzeitstudien nahm die Gelenksteifigkeit nach Gabe von Brennnesselmus bzw. -extrakt deutlich ab.

Indikationen: Unterstützende Behandlung rheumatischer Beschwerden, Vorbeugung und Therapie degenerativer, arthrotischer und neuralgischer Leiden, auch Lumbago, Ischialgie, Tendinosen, Distorsionen, zur Durchspülungstherapie u. v. m.

Kommission E: *Innere und äußere Anwendung: Adjuvant bei rheumatischen Beschwerden. Innere Anwendung: Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Vorbeugend und zur Behandlung bei Nierengrieß.*

Darreichungsformen: Innerliche Anwendung: Präparate, Tee, Tinktur, Frischpflanzenpresssaft und als Wildgemüse (Frühjahrskur). **Äußerliche Anwendung:** Einreibungen mit Brennnesselspiritus wirken örtlich durchblutungsfördernd und besitzen eine kutane Reizwirkung auf das Nervensystem. Traditionsreich ist die so genannte **„Urtikation“**, eine Radikalkur, die von schmerzgeplagten Arthrotikern gelobt wird: Mit Brennnesselkraut 1 × tägl. an 2 – 3 aufeinanderfolgenden Tagen auf die schmerzenden Regionen schlagen, danach 2 – 3 Tage aussetzen. Während dieser Zeit sollte die betroffene Körperregion nicht gewaschen werden, weil sonst das intensive wohltuende Wärmegefühl wieder in Brennen übergeht. Das so genannte Nesselgift ruft ein wohliges, stundenlang anhaltendes Wärmegefühl hervor, das besonders bei Lumbago oder Ischias angenehm ist.

Tagesdosis: 8 – 12 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit.

Präparate: Rheuma-Hek, Natu-lind 600 mg Drg., florabio naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel, Ceres Urtica ∅ (Alcea), Hox alpha Hartkps.

Teezubereitung: 2 TL Droge (2 g) mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 3 – 4 × tägl. 1 Tasse Tee trinken.

Hundsrose, Hagebutte

Rosa canina ssp. lito

Cynosbati fructus cum semine

Im Spätsommer entwickeln sich aus dem krugförmig eingesenkten Blütenboden der Rosen Scheinfrüchte, die Hagebutten. Süß schmecken die „Heckenfässchen“ (hag: Hecke und butte: Fässchen) und vitaminreich sind sie, und in ihrem Inneren verbergen sich steinharte Nüsschen, die von feinen hellen, steifen Härchen umgeben sind: das „Juckpulver“ aus Kinderzeiten. Dass die Vitamin-C-reichen Hagebutten essbar und heilsam sind, ist bekannt, wenn man an das Fruchtfleisch und die Samen denkt.

Das **Vitamin C** bleibt in der Teezubereitung weitgehend erhalten, wohl aufgrund von Begleitstoffen wie Flavonoiden, die das Vitamin C wirkungsvoll vor dem Abbau schützen.

In den vergangenen Jahren machte die in Dänemark und Schweden schon seit nahezu 20 Jahren bei rheumatischen Beschwerden eingesetzte wilde Hagebutte (Familie der Rosengewächse, Rosaceae) auf sich aufmerksam, und zwar ein aus Rosa canina ssp. lito hergestelltes Pulver. Das Fruchtfleisch der Hagebutte ist überaus reich an Mineralien, Vitaminen, Flavonoiden und Galaktolipiden (GOPO), die aus einem Zuckeranteil und Fettsäuren bestehen. In der botanischen Unterart Lito, die an den Küsten Dänemarks und Schwedens wächst, finden sich 4 – 50 × so viel Galaktolipide wie in anderen Rosenarten. Durch schonende Trocknung und Verarbeitung (die Härchen werden dabei von den Kernen und dem Fruchtfleisch getrennt) wird ein Hagebuttenpulver hergestellt, das sich in Pulver- oder Kapselform gut einnehmen lässt. Die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung konnte in zwei **Studien** mit 94 bzw. 112 Patienten, die an Knie- und / oder Hüftgelenksarthrose litten, in Norwegen und Dänemark eindrücklich belegt werden. Die Einnahme von Hagebuttenpulver führte bereits nach drei Wochen zu einer gegenüber Plazebo signifikanten Schmerzsenkung. Die Patienten konnten dank dieses Effekts den Verbrauch von zusätzlich eingenommenen Schmerzmitteln (Tramadol, Opioiden, Paracetamol oder NSAR) deutlich reduzieren. Auch die für die Arthrose charakteristische Morgensteifigkeit wurde durch das Hagebuttenpulver im Vergleich zu Plazebo signifikant verringert. Warholm et al. untersuchten die Verbesserung der Hüft- und Kniegelenksbeweglichkeit bei Osteoarthrose durch die Gabe von Hagebuttenpulver über vier Monate. 100 Patienten (durchschnittlich 65,2 Jahre) erhielten entweder 2,5 g standardisiertes Hagebuttenpulver oder Plazebo. Am Ende der Studie stellten sich bei 64,6 % der Patienten eine deutliche Schmerzreduktion und eine erhöhte Beweglichkeit von Hüfte und Knie ein.

Inhaltsstoffe: Reichlich Vitamin C (300 – 3 000 mg / 100 g Frucht), Vitamin A, B, E, K, Anthocyane, Carotinoide, Mineralien wie Eisen, Magnesium, Natrium u. a., ätherische Öle, Lecithin, Vanillin und Fruchtsäuren.

Wirkungen: Entzündungshemmend, schmerzlindernd, antioxidativ, Abnahme der arthrosetypischen Morgensteifigkeit, verbesserte Hüft- und Kniegelenksbeweglichkeit.

Als erstaunlich schmerzlindernd bei Gelenkrheumatismus erwies sich in **Studien** die Einnahme von Hagebutten (Rosa canina), und zwar die ganze getrocknete Frucht mitsamt den Kernen: Hagebuttenpulver greift in die entzündlichen Prozesse bei Gelenkbeschwerden ein, hemmt die Prostaglandinsynthese und verhindert, dass Leukozyten in das Entzündungsgebiet einwandern (Chemotaxis) und dort das Knorpelgewebe weiter schädigen. Außerdem verhindert es, dass freie Radikale gebildet werden, die ihrerseits wiederum das Knorpelgewebe schädigen können. Dies bewirkt eine erhebliche Schmerzeindämmung und damit auch eine bessere Beweglichkeit der Gelenke. Sehr wahrscheinlich sprechen auch Rückenschmerzen darauf an. Es konnte außerdem eine Senkung von LDL nachgewiesen werden, das seinerseits Ablagerungen in den Gefäßen verursacht.

Indikationen: Osteoarthrose, Knie- / Hüftgelenksarthrose, Rückenschmerzen (fraglich). Zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft, Stoffwechselförderung, Durchspülung. Die vanilleartig duftenden Samen wirken mild harntreibend.

Tagesdosis / Anwendungsdauer: Die volle Wirkung setzt nach ca. 4 – 6 Wochen ein. Bis dahin sollte eine Tagesdosis von 5 g Hagebuttenpulver eingenommen werden, die dann auf eine Erhaltungsdosis von 2,5 g reduziert werden kann.

Präparat: Litozin.

Löwenzahn
Taraxacum officinale
Taraxaci radix cum herba (M)

(s. Kap. 24, S. 311) „Alle Rheumatiker sollten am Ende des Winters eine Löwenzahnkur machen“, schrieb der inzwischen verstorbene Phytotherapie-„Papst“ R. F. Weiss. Heute ist dieses Wissen vergessen, der Löwenzahn wird in der Therapie bei Arthrosen nicht mehr erwähnt. Das soll nicht davon abhalten, ihn selbst zu sammeln und anzuwenden! Bei längerer Anwendung bessert er die gesamte Stoffwechsellage und greift bei chronisch-degenerativen Gelenkerkrankungen präventiv in die arthrotischen Prozesse ein. Wer einmal die erstaunlichen Verbesserungen der Beschwerden miterlebt hat, wie die Beweglichkeit der Gelenke bzw. das Nachlassen der Steifigkeit, wird immer wieder zu Löwenzahn greifen. In der Erfahrungsheilkunde gilt Löwenzahn als wichtige Pflanze bei Arthrose und therapiebegleitend bei Fibromyalgie sowie beim chronischen Müdigkeitssyndrom; zudem fördert er u. a. die Bildung des Tumor-Nekrose-Faktors-alpha. Taraxacum sollte bei keiner Frühjahrskur fehlen, denn er wirkt stoffwechselfördernd, lindert stoffwechselbedingte Hauterkrankungen und Schmerzen bei chronischen rheumatischen Erkrankungen, Gicht und Arthrose.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Triterpene, Phytosterole, Flavonoide, Phenylcarbonsäuren.

Wirkungen: Appetit-, verdauungs- und galleanregend, aquaretisch, stoffwechselanregend. Löwenzahn verzögert das Fortschreiten der Erkrankung und erhöht zusätzlich den Abtransport von Stoffwechselendprodukten durch die nierendurchspülende Wirkung.

Indikationen: Unterstützung des Stoffwechselgeschehens bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen. Frühjahrs- und Herbstkur als Stoffwechselkur.

Kommission E: *Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen. Störungen des Gallenflusses. Anregung der Diurese.*

Darreichungsformen: Tee, Frischsaft, Wildkräuterkur.

Tagesdosis: 3–4 Tassen Tee tägl. 4–6 Wochen lang trinken, zur Frühjahrskur (April / Mai) frischen Löwenzahn essen. Aufgrund der aquaretischen Wirkung nicht abends einnehmen.

Nebenwirkungen: Magenbeschwerden durch Bitterstoffe.

Gegenanzeigen: Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenempyem, Ileus. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden.

Teezubereitung: 1 TL (2,5 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Präparate: Taraleon N Tr., florabio naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn, Ceres Taraxacum ⌀ (Alcea), Taraxacum ⌀ Weleda.

Pappel – Goldrute – Esche: wässrig alkoholischer Frischpflanzenauszug: Phytodolor

Ausnahmsweise wird hier ein Fertigpräparat als fixe Kombination vorgestellt; es hat sich bei leichten bis mittelschweren Schmerzen seit Jahrzehnten überaus bewährt. Mit Ausnahme der Goldrute werden die enthaltenen Pflanzen (Pappelrinde und -blätter, Eschenrinde) nicht mehr einzeln verwendet. Phytodolor wird hergestellt aus Populus tremula (folium, cortex), Solidago virgaurea (herba) und Fraxinus excelsior (cortex) im Verhältnis 3:1:1.

Wirkungen: Schmerzlindernd, entzündungshemmend, antiödematös und fiebersenkend.

Indikationen: Nebenwirkungsarme Alternative zu NSAR bei der Schmerzbehandlung rheumatischer Erkrankungen. Ausführliche Studien (mittlerweile liegen zur klinischen Wirksamkeit von Phytodolor insgesamt 30 klinische Studien mit 1151 Patienten vor) belegen die Schmerzlinderung von Phytodolor bei degenerativen und rheumatischen Beschwerden. Nachgewiesen sind nicht nur eine Hemmung der Cyclooxygenase und der Lipooxygenase, sondern auch antioxidative Eigenschaften. Die Wirkung tritt erst nach einigen Tagen ein, dann aber ist sie vergleichbar mit NSAR

wie Diclofenac und Piroxicam bei deutlich geringerem Nebenwirkungsrisiko! Zur (intermittierend, jeweils 3 Wochen Einnahme, 3 Wochen Pause) Langzeittherapie (chronisch Kranke, Geriatrie) bestens geeignet.

Gegenanzeigen: Salicylatüberempfindlichkeit.

Nebenwirkungen: In seltenen Fällen Magen-Darm-Beschwerden.

Pappel
Populus tremula
Populi cortex / -folium

Die Zitterpappel, auch Espe genannt, gehört zur Familie der Weidengewächse (Salicaceae), die von alters her zur Rheumatherapie eingesetzt wurden. Blätter und Rinde werden zu gleichen Teilen für die Herstellung des Extraktes (s. o.) verwendet.

Inhaltsstoffe: Salicylderivate (in der Rinde bis 10 %), ätherische Öle, Flavonoide.

Wirkungen: Schmerzlindernd, entzündungs- und ödemhemmend, antibakteriell – ein traditionelles Rheumamittel. Wie bei der Weide liegt das Salicin als Prodrug vor, wird im Körper metabolisiert und kommt erst verzögert zur Wirkung.

Indikationen: Schmerzlinderung bei schmerzhaften rheumatischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei Ruhe-, Druck- und Bewegungsschmerz durch Funktionseinschränkung.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Salicylsäureüberempfindlichkeit.

Darreichungsformen: Tee; hauptsächlich als „Phytodolor-Präparat".

Präparate: Phytodolor Tinktur (s. o.).

Teezubereitung: 1 TL Droge (Rinde, Blätter oder Knospen) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und nach 10 Min. abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse heiß trinken.

Pestwurz
Petasites hybridus
Petasitidis rhizoma (M)

(s. Kap. 28, S. 536) Als „Spasmoanalgetikum" mit beruhigender und vegetativ regulierender Komponente bei Myalgien und rheumatisch-muskulären Verspannungen werden Petadolex Kps. (pyrrolizidinalkaloidfrei von Weber & Weber) eingesetzt. Nicht bei Schwangerschaft und Stillzeit!

Schachtelhalm
Equisetum arvense
Equiseti herba (M)

(s. Kap. 24, S. 311) Als Aquaretikum bei Stoffwechselleiden, posttraumatischen und statischen Ödemen. Die Wirkungsweise von Schachtelhalmzubereitungen bei rheumatischen Beschwerden wird mit der stoffwechselanregenden Wirkung und der Resistenzsteigerung des Bindegewebes durch die Kieselsäure erklärt. Die Anwendung erfolgt als Dekokt.

Teufelskralle, Afrikanische
Harpagophytum procumbens
Harpagophyti radix (M)

Die krautartige Pflanze aus den rotsandigen Steppengebieten Südafrikas und der Kalahariwüste stammt aus der Familie der Sesamgewächse (Pedaliaceae). Sie sollte nicht verwechselt werden mit unserer heimischen Teufelskralle, die zu den Glockenblumen gehört und arzneilich nicht verwendet wird! Aus großknolligen Wurzeln gedeihen 1 – 1½ m lange flache, krautige Triebe mit leuchtend roten, trompetenförmigen Blüten. Die holzigen 20 cm großen Früchte weisen lang verzweigte Arme mit Widerhaken auf, die der Pflanze den Namen Teufelskralle gegeben haben („Harpagos: Enterhaken"). Durch diese Haken bleiben die Früchte an vorbeiziehenden Tieren hängen und stellen so die Verbreitung der Pflanzenart sicher.

Medizinisch verwendet werden die unterirdischen weitverzweigten Speicherwurzeln (Sekundärwurzeln), die bis 6 cm dick und 20 cm lang sind und zu mehreren an einer Seitenwurzel sitzen. Sie reichen bis 1,5 m tief ins Erdreich. Diese werden getrocknet und zerkleinert.

Die Pflanze bleibt bei einer korrekten Ernte mit ihrer Hauptwurzel (Primärwurzel) erhalten und kann somit neue Seitentriebe ausbilden. Die wild wachsende Teufels-

kralle ist mittlerweile stark bedroht. Um den Bestand zu erhalten, sind ein schonender Umgang mit den Wildbeständen sowie die Kultur der Pflanze dringend nötig. Die Kultivierung außerhalb Afrikas scheint sehr schwierig zu sein.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe (die sekundäre Speicherwurzel hat einen Bitterwert von 5000–12 000 und zählt damit zu den bittersten Drogen) vom Iridoidtyp (Harpagosid, Harpagit und Prokumbit), ein Phytosteringemisch (Betasitosterin, Stigmasterin), ungesättigte Fettsäuren, Triterpene, Flavonoide und freie Säuren (Zimtsäure, Chlorogensäure).

Wirkungen: Antiarthrotisch und stoffwechselfördernd, schwach schmerzlindernd, entzündungs- und ödemhemmend. Der Arachidonsäurestoffwechsel wird durch Hemmstoffe der Iridoidglykoside via Lipoxygenase und Cyclooxygenase gehemmt, wodurch das entzündliche Geschehen verlangsamt, Schmerzen gelindert und die kollagenzerstörenden Enzyme in ihrer Aktivität gebremst werden. Verbessert die Funktions- und Bewegungsfähigkeit. Beschleunigt die Ausschwemmung von Schwermetallen. Insgesamt verdauungsfördernd und appetitanregend.

Indikationen: Zahlreiche Studien (u. a. Chrubasik S. et al.) konnten folgende Indikationsgebiete belegen: Unterstützende Behandlung rheumatischer Erkrankungen und Verschleißerscheinungen des Bewegungs- und Stützapparates, vor allem bei Arthrosen, degenerativen Gelenkerkrankungen der Extremitäten und der Wirbelsäule, chronischen Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden, bei Tendinitis, Lumbalgien, Lumboischialgien. Gute Erfahrungen existieren auch bei der Behandlung von Kopfschmerzen. **Degenerative Erkrankungen** (auch Muskelschmerzen und Weichteilrheuma) sprechen auf eine Therapie mit Teufelskralle sehr viel besser an als akutentzündliche Beschwerden. Teufelskralle ist außergewöhnlich gut verträglich und stellt eine kostengünstige und nebenwirkungsarme Ergänzung und Alternative zu den NSAR dar.

***Kommission E:** Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden, adjuvant bei degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparats.*

Darreichungsformen: Bevorzugt Fertigpräparate; Tee nur bei Verdauungsbeschwerden.

Tagesdosis: Bei rheumatischen Beschwerden 4,5 g Droge (Einnahmedauer bis zum Erreichen der Beschwerdefreiheit), bei Appetitlosigkeit 1,5 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre.

Präparate: Harpagoforte ASmedic 375 Kps., Arthrotabs Filmtbl., Doloteffin Tbl., Teltonal 480 FT, Rivoltan Filmtbl., flexi-loges, Bomarthros Harpagophytum Filmtbl.

Teezubereitung: Nur zur Verdauungsförderung: 1 TL Droge mit 2 Tassen heißem Wasser übergießen, 8 Std. stehen lassen und abgießen. Vor den Mahlzeiten warm trinken (sehr bitter!).

Wacholder

Juniperus communis

Juniperi fructus / -aetheroleum (M)

(s. Kap. 24, S. 311) Wacholder bewirkt eine vermehrte Durchblutung der Nieren, wirkt harntreibend, stoffwechsel- und durchblutungsfördernd und entspannt die glatte Muskulatur. Er wird in der Naturheilkunde **innerlich** zur begleitenden, stoffwechselfördernden Therapie eingesetzt bei chronischen Arthrosen, Gicht und neuralgisch-muskelrheumatischen Erkrankungen, auch **äußerlich** als durchblutungsförderndes Phlogistikum. Im Herbst eine 4–6 Wochen dauernde Wacholderkur mit Tee oder einem Präparat durchführen oder selbst einen **Sirup** herstellen: Dazu nimmt man 250 g Wacholderbeeren und 1 l Wasser, zerquetscht die Beeren, gießt heißes Wasser darüber und lässt die Mischung über Nacht zugedeckt ziehen. Am nächsten Tag langsam erhitzen und kurz aufkochen, durch ein Sieb streichen und nochmals kurz aufkochen. Zum Schluss Honig oder Zucker hinzufügen (auf 1 l Flüssigkeit 500 g); davon 3–4× tägl. einen Teelöffel einnehmen.

Präparate: Schoenenberger Wacholder-Extrakt. Roleca Wacholder Kapseln.

Weide

Salix alba, purpurea, fragilis, daphnoides

Salicis cortex (M)

Die Weide ist Namensgeberin für die Familie der Weidengewächse (Salicaceae), die über 500 verschiedene Arten umfasst, davon allein 25 in Deutschland. Getreu der Einsicht „ubi morbus ibi remedium" (wo die Krankheit entsteht, wächst auch das passende Heilmittel dafür) wurde im Mittelalter der sumpfige nasse Standort der Weide analogisiert mit Sumpf- und Wechselfieber, und die biegsamen Zweige wurden für steife Gelenke und Gliedmaßen eingesetzt. Weidenrinde besteht aus der im Frühjahr gesammelten, getrockneten Rinde von jungen, kräftigen 2 – 3-jährigen Zweigen verschiedener Salixarten. Die Rinde ist im Frühling, wenn die Säfte steigen, sehr leicht von den Ästen zu lösen. Als Drogenlieferanten werden alle Weidenarten zugelassen, deren Gesamtsalicingehalt mindestens 1 % beträgt.

Inhaltsstoffe: 1,5 – 11 % Salicylalkoholderivate, Catechingerbstoffe, Kaffeesäurederivate, Flavonoide.

Wirkungen: Fiebersenkend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, antirheumatisch. Salicin wird als sog. Prodrug im Darm und in der Leber zu Salicylsäure metabolisiert. Dadurch kommt es erst nach 2 – 3 Std. zur Wirkung, dafür aber lang anhaltend (ca. 12 Std. lang). Die Wirksamkeit von Acetylsalicylsäure und Salicylsäure ist gleich stark, beide hemmen das Enzym Cyclooxigenase und wirken damit analgetisch und antiphlogistisch. Jedoch muss die Wirkung beim Naturstoff Weidenrinde nicht mit Nebenwirkungen erkauft werden. Aus diesem Grund sind Weidenrindenpräparate bei chronischen (rheumatischen) Schmerzzuständen bestens für die Langzeittherapie geeignet. Nach neueren Erkenntnissen ist die Wirkung der Weidenrinde nicht allein durch den Salicingehalt erklärbar, auch die Tannine, Proanthocyanidine und Flavonoide scheinen an der schmerzlindernden, entzündungshemmenden und fiebersenkenden Wirkung wesentlich beteiligt zu sein. Man spricht in dem Zusammenhang von einer „Multi-target-Drug". Weidenrinde wirkt auch diaphoretisch und aquaretisch.

Indikationen: Fieberhafte Erkrankungen, rheumatische Beschwerden, Arthrose, chronische Kopfschmerzen.

Kommission E: *Fieberhafte Erkrankungen, rheumatische Beschwerden, Kopfschmerzen.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 60 – 120 mg bzw. bei starken Schmerzen kurzfristig (4 – 6 Wochen lang) bis 240 mg Gesamtsalicin.

Nebenwirkungen: Mit Weidenrindenzubereitungen wird Salicin aufgenommen, dem im Gegensatz zu Acetylsalicylsäure (ASS) die Acetylgruppe fehlt. Weidenrindenextrakt besitzt daher im Gegensatz zu ASS keine aggregationshemmenden und damit die Blutgerinnung inhibierenden Eigenschaften und löst dadurch auch nicht die von der ASS bekannten und gefürchteten Nebenwirkungen wie Mikroblutungen im Magen-Darm-Trakt aus, d. h. andererseits aber auch, dass Weidenrinde nicht zur Infarktprophylaxe verwendet werden kann. Eventuell kann es bei langfristiger Einnahme von tägl. 240 mg Salicin zu einer Verlängerung der Plättchenaggregation kommen.

Gegenanzeigen: Salicylsäureüberempfindlichkeit (ca. 0,2 % der Bevölkerung).

Präparate: Assalix Drg., Optovit actiflex, Proaktiv Hartkps.

Teezubereitung: 1 – 2 TL (1,5 – 3 g) fein geschnittene Weidenrinde mit kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen und nach 5 Min. abgießen. 3 – 5 Tassen tägl. trinken.

25.2 Entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Arthritis

Chronische entzündliche Gelenkerkrankungen sind generalisierte Systemerkrankungen, deren **Ursachen** bis heute nicht vollständig geklärt sind. Man zählt dazu rheumatisches Fieber, PCP (primär chronische Polyarthritis), Arthritiden, progressive Polyarthritits, Spondylarthritis (Morbus Bechterew) u.a. In Deutschland sind etwa eine Million Menschen davon betroffen! **Schmerzlinderung** steht an erster Stelle bei der Behandlung dieser Krankheitsbilder. Deshalb spielen neben der innerlichen auch äußerliche Anwendungen (s. Kap. 25.5.5, S. 373) eine große Rolle, vor allem weil die – am besten gekühlt aufgetragenen, d.h. im Kühlschrank gelagerten – Salben, Gele o.Ä. schnelle Schmerzlinderung ermöglichen.

Symptome

Die schmerzenden Bereiche tragen alle Zeichen der **Entzündung** (Rötung, Schwellung, Schmerz, Überwärmung und eingeschränkte Funktion), sind äußerst und lang anhaltend schmerzhaft und die Schwellung ist häufig von einem Gelenkerguss begleitet, der die Bewegungsfähigkeit noch mehr einschränkt. Mit fortschreitender Entzündung wird aus einem Bewegungsschmerz ein Ruheschmerz, der nahezu alle Gelenke zu betreffen scheint, und jede Bewegung verursacht Qualen.

Ursachen

Es werden fehlgesteuerte Abwehrreaktionen des Körpers gegen die Gelenkinnenhaut angenommen, die zu massiven Entzündungsreaktionen im Gelenkbereich führen. Werden diese Prozesse nicht aufgehalten, kommt es zu immer stärkeren entzündlichen Schüben, an deren Ende die völlige Zerstörung des Gelenkknorpels steht.

Als **Auslöser** kommen u.a. bakterielle Infektionen oder Autoimmunprozesse infrage, Stoffwechselerkrankungen oder Blutgerinnungsstörungen.

Naturheilkunde

- Einen wesentlichen Stellenwert nimmt die fachkompetente **physikalische Therapie** ein: so viel Bewegung wie möglich, aber nicht in den Schmerz hineintherapieren. Im akuten Schub: Gelenk schonen!
- Lymphdrainage hat sich sehr bewährt.
- Basenreiche, säurearme, vegetarische, soweit verträglich rohkostreiche **Ernährung**,
- Vermeiden von Übergewicht,
- Erlernen von Entspannungsverfahren.
- In jüngster Zeit haben sich auch **hoch dosierte Vitamin-C-Gaben** (**Hagebutte, Sanddorn**) als besonders erfolgreich erwiesen, die Entzündung, Schwellung und Schmerzen zu lindern.
- **Aquaretische Teemischungen** (mit **Birke, Brennnessel, Goldrute** u.a.) verbessern den Stoffwechsel im Bindegewebe und wirken zusätzlich entzündungshemmend (**Goldrute**).

25.2.1 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Beschwerden

Birke

Betula pendula / purbescenz

Betulae folium (M)

(s. o. und Kap. 24, S. 311)

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Birke, Salus Rheuma Tee Nr. 12 (mit Brennnessel, Fenchel, Löwenzahn, Ringelblume, Schachtelhalm, Schafgarbe, Wacholder).

***Kommission E:** Adjuvant bei rheumatischen Beschwerden.*

Bittersüßer Nachtschatten

Solanum dulcamara

Dulcamarae stipites (M)

(s. Kap. 26, S. 378) Die Familie des Bittersüßen Nachtschattens ist unschwer am Namen zu erkennen. Dieser mehrjährige Halbstrauch gehört zur botanischen Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae), und er hat bekannte Verwandte wie die Tomate, Kartoffel, Stechapfel und Tollkirsche. Solanum stammt von lat. „solari: schmerzstillend" und war schon im 1. Jahrhundert n. Chr. als schmerzstillendes Heilkraut in Gebrauch. Dulcamara stammt von lat. „dulcis: süß" und „amara: bitter". So schmeckt die Pflanze in der Tat, zuerst süßlich und dann bitter. Aber Vorsicht, es ist keine Pflanze zum Naschen, Dulcamara ist giftig!

Inhaltsstoffe: 0,07–0,4% Steroidalkaloidglykoside, Steroidsaponine und Gerbstoffe.

Wirkungen: Stoffwechselumstimmend, entzündungshemmend, cortisonähnlich, immunmodulierend, antiallergisch, antimikrobiell, hemmt die Kapillarpermeabilität, mild oberflächenanästhesierend und leicht narkotisch, juckreizlindernd, sekretionshemmend.

Indikationen: Rheuma, Gicht und Schmerzen infolge von Feuchtigkeit oder Verkühlung (unter dem Einfluss von Kälte bzw. Wärme wird das Zellmembrangleichgewicht verändert). Dulcamara gehört zu den am stärksten wirkenden Antidyskratika. Weiterhin: Erythema nodosum, arthritische Beschwerden (besonders nach Kälte/Nässe), Kälteurtikaria und Kältepurpurea (s. Kap. 26, S. 378).

***Kommission E:** Adjuvant bei chronischem Ekzem.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparat.

Tagesdosis: 1–3 g Droge.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch nicht bekannt. Die unreifen grünen Beeren sind giftig – für Kinder können 30–40 unreife Beeren tödlich sein! Die roten, reifen Beeren hingegen sind nahezu alkaloidfrei und damit ungiftig.

Präparate: Cefabene Tr. und Salbe.

Teezubereitung: In Teemischungen. Fertigpräparate sind zu bevorzugen (zum äußerlichen Gebrauch: 1 TL Stipites mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen).

Brennnessel

Urtica dioica und *Urtica urens*

Urticae herba/-folium (M)

Die Brennnessel besitzt nicht nur antiarthrotische, sondern auch eindeutig **entzündungshemmende** Eigenschaften: Die für die Wirksamkeit mitbestimmende Caffeoyläpfelsäure ist in der Konzentration am höchsten bei der Gabe von gedämpften Blättern (50–100 g/Tag), d.h. dem guten alten Brennnesselmus! Dem Mus in der Wirkstoffkonzentration am ähnlichsten ist übrigens der Frischpflanzensaft, weniger der Tee. Caffeoyläpfelsäure und die lipophile Fraktion ungesättigter Fettsäuren hemmen die 5-alpha-Lipoxygenaseabhängige Leukotriensynthese und die cyclooxygenaseabhängige Prostaglandinsynthese. Dadurch werden die Infiltration immunkompetenter Zellen in entzündetes Gewebe und deren Aktivität gehemmt und chronisch-entzündliche Prozesse günstig beeinflusst. Außerdem hemmt Brennnesselextrakt auch die Zytokinfreisetzung – und damit die Sekretion der proentzündlichen Mediatoren (TNF-alpha und IL-1-beta). Das ist von Vorteil für Patienten mit entzündlichem Rheuma. Die Makrophagen, die vermehrt in das Gelenk eindringen, um vermutlich das fremde Antigen zu zerstören, tragen zur Zerstörung von Knorpelbestandteilen bei. Durch die Zytokinhemmung wird die Entzündung gehemmt und der Schmerz gelindert. Entzündung, Überwärmung, Schwellung, Gelenkerguss und Rötung nahmen bei Langzeitstudien deutlich ab. Mit Brennnesselmus können ganz eindeutig Schmerzmittel eingespart werden!

Präparate: Rheuma-Hek, florabio naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel, Natulind 600 mg, Hox alpha.

Kirschen

Prunus avium

Forschungsberichten aus den USA (Michigan State University) zufolge[10] sollen die in der Kirsche (Kirschsaft) enthaltenen Anthocyane nicht nur antioxidative Eigenschaften besitzen, sondern zugleich die am rheumatischen Entzündungsgeschehen beteiligten Enzyme hemmen. Bereits in 20 Kirschen ist eine Menge an Anthocyanen enthalten, die im Versuch die betreffenden Enzyme 10× effektiver hemmte als eine vergleichbare Menge Acetylsalicylsäure (Aspirin). Tee aus Kirschenstielen soll entzündungshemmend und harntreibend wirken und die Übersäuerung positiv beein-

---

10 Gesundheitsnachrichten 7–8/02; Naturheilpraxis 12–99, Natur und Heilen 6–99 (Mirko Albrecht)

flussen. Frische Kirschen senken zudem den Harnsäurespiegel im Blut und wirken damit der Gicht entgegen.

Mädesüß

Filipendula ulmaria

Spiraeae flos / -herba (M)

(s. Kap. 23, S. 244)

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Salicylaldehyd, Phenylglykoside, Flavonoide und Gerbstoffe.

Wirkungen: Entzündungshemmend, schmerzlindernd.

Darreichungsformen: Tee.

Teezubereitung: 1 TL (2 – 3 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 3 × tägl. 1 Tasse trinken. Bevorzugt in der Rheuma-Teemischung mit Goldrute, Birke o. Ä.

Nachtkerze

Oenothera biennis

Oleum oenotherae semen (M)

(s. Kap. 26, S. 378) Der Autoimmunprozess, der für die rheumatoide Arthritis mitverursachend ist, kann durch Gaben von Nachtkerzenöl positiv beeinflusst werden.

Präparate: Epogam 1000 Kps., Neobonsen Kps.

Pockholz, Guajakholz

Guaiacum officinale

Guajaci lignum (M)

Der im tropischen Amerika und im karibischen Raum gedeihende Guajakbaum gehört zur Familie der Jochblattgewächse (Zygophyllaceae). Er wird 13 m hoch, besitzt immergrüne Blätter und blassblaue Blüten. Guajakholz enthält Triterpensaponine, Harze, Lignane, ätherische Öle und Phytosterole und wird wegen seines vanilleartigen feinen Duftes auch zu Parfümeriezwecken verwendet. Pockholz wirkt entzündungshemmend, krampflösend und harntreibend und wird zur begleitenden Schmerzlinderung bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Tagesdosis: 4,5 g Droge als Abkochung: 2 TL Droge mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Präparate: Cefadolor Tbl. (In Studien hat es sich zur Schmerzlinderung bei chronischer Polyarthritis im Wechsel mit Rheuma-Hek bewährt).

Kommission E: *Adjuvant bei rheumatischen Beschwerden.*

Sonnenhut

Echinacea purpurea

Echinacea herba (M)

(s. Kap. 23, S. 244)

Echinacea wird im Rahmen einer Umstimmungstherapie und zur Immunstimulation vor allem bei **beginnenden** Entzündungsreaktionen rheumatischer Erkrankungen eingesetzt.

Teufelskralle, Afrikanische

Harpagophytum procumbens

Harpagophyti radix (M)

(s. o.) Auch für die rheumatoide Arthritis und für den Weichteilrheumatismus wird eine therapeutische Wirksamkeit vermutet. Es kommt zumindest zu einer deutlichen Abschwellungen von Gelenkentzündungen.

Weide

Salix alba, purpurea, fragilis, daphnoides

Salicis cortex (M)

(s. o) Weidenrinde wirkt fiebersenkend, schmerzlindernd, entzündungshemmend und antirheumatisch. Bei Beschwerden innerhalb des entzündlichen und degenerativen rheumatischen Formenkreises.

Präparate: Assalix Drg.

Weihrauch

Boswellia serrata

Olibanum graminis

Das Harz des Weihrauchbaums, das zu Jesu Zeiten so teuer wie Gold gehandelt wurde, galt schon seit Urzeiten als heiliges (geweihtes) und heilendes Harz. Es sollte Krieger gegen Schmerzen und Folter unempfindlich machen und – in Wein eingenommen – die Moral stärken. Weihrauch wurde als Kostbarkeit Herrschern, Königen und auch Jesus zum Geschenk angeboten – in der arabischen Sprache bedeutet Weihrauch „der Göttlichmacher".

Weihrauch ist das Duftharz des Balsambaums. Man findet ihn weltweit in nur drei Regionen: Boswellia sacra in Südarabien (Jemen und Oman) am 15 km breiten „Weihrauchgürtel", Boswellia carteri in Somalia (Ostafrika) und Boswellia serrata in Ostindien.

Schon im Papyrus Ebers (1600 Jahre v. Chr.) wird Weihrauch als Heilmittel erwähnt. Geräuchert diente es der Anbetung von Göttern, gegen Erkältungen und zur Linderung von Schmerzen sowie zur Förderung der Fruchtbarkeit und Liebeslust. Zahlreiche neue Untersuchungen unterstützen inzwischen die Erkenntnisse der traditionellen Medizin, vor allem der indischen: Salai Guggal (so wird Weihrauch in der ayurvedischen Medizin bezeichnet) wirkt mit seinen Boswelliasäuren entzündungshemmend, schmerzlindernd, immunsuppressiv und ödemhemmend.

Inhaltsstoffe: 50 – 70 % Harze mit Boswelliasäuren, 4 – 8 % ätherische Öle.

Wirkungen: Entzündungshemmend und schmerzlindernd, ödemhemmend, immunsuppressiv und antimikrobiell. Boswelliasäure hemmt die Prostaglandinsynthese. In Studien mit Weihrauchextrakt[11] bei Patienten mit chronischer Polyarthritis wurde der Rückgang von Schmerzen, Schwellung und Gelenksteifigkeit beobachtet; außerdem konnte der Verbrauch an NSAR verringert werden.

Indikationen: Begleittherapie bei Polyarthritis zur Linderung von Schmerzen, Schwellung und Gelenksteifigkeit. Bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zur Remissionsbehandlung. Positive Erfahrungen gibt es auch teilweise bei Asthma, Lupus erythematodes, Psoriasis, Borreliose, Glioblastom, Astrozytom, MS.

Kommission E: *Keine Monographie erstellt.*

Darreichungsformen: Fertigpräparat, ätherisches Öl.

Tagesdosis: 1 – 3 × tägl. 400 mg standardisierter Weihrauchtrockenextrakt.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Selten Magen-Darm-Beschwerden oder allergische Reaktionen.

Präparate: Ayurmedica H 15 (400 mg standardisierter indischer Weihrauch; in Deutschland zwar nicht erhältlich, darf aber nach § 73.3 Abs. 3 AMG 76 als individuelle ärztliche Verordnung aus dem Ausland für den jeweiligen Patienten beschafft werden; in letzter Zeit wurden die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen nur noch in begründeten Einzelfällen übernommen. Zugelassen ist es in der Schweiz im Kanton Appenzell-Außerrhoden). Olibanum RA-Weihrauch Tr. Zilly.

Teezubereitung: Nicht üblich.

11 Letzel H et al.: Klinische Wirksamkeit des Weihrauchpräparates H 15 bei rheumatoider Arthritis. Ein neues Therapieprinzip durch spezifische 5-Lipoxygenase-Inhibition? 26. Tagung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie. Berlin; 1994.

Yucca, Palmlilie
***Yucca schidigera* radix**

Die Yucca gedeiht im heißen Wüstenklima der Sierra Madre in Mexiko und gilt als eine der neuen Entdeckungen zur unterstützenden Behandlung bei chronischer Polyarthritis.[12] Schon lange wird sie aufgrund ihrer Vielzahl an Mineralien, Vitaminen, Enzymen und Spurenelementen als begehrtes Nahrungsergänzungsmittel geschätzt. Durch ihren hohen Saponingehalt ist sie in der Lage, Gifte zu neutralisieren. Forschungen haben ergeben, dass diese Saponine im chemischen Aufbau dem menschlichen Cortison sehr nahe verwandt sind. Nach Berichten gelten Breiumschläge der mexikanischen Ureinwohner bei Hauterkrankungen und Verletzungen als die „erste Cortisonsalbe der Medizingeschichte".[13]

25.3 Fibromyalgie

In Deutschland leiden mehr als 3 Millionen Menschen an Fibromyalgie. Erst seit 1990 ist dieser Begriff offiziell anerkannt, und Patienten erhielten damit die Chance, kompetent behandelt und nicht als Hypochonder abgestempelt zu werden. So vielseitig die Symptomatik, so unterschiedlich und differenziert muss die Therapie sein. Heilpflanzen sind geradezu prädestiniert, die vielseitigen Begleitbeschwerden zu lindern.

Diffuse Muskelschmerzen, Dauerschmerz in allen Gelenken – entsprechend den Gliederschmerzen bei einer Grippe –, Verdauungsstörungen und Reizdarmsyndrom, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, trockene Schleimhäute, erhöhte Sensibilität gegenüber Geräuschen, Gerüchen, hellem Licht, Medikamenten oder Nahrungsmitteln und Verstimmungen haben einen Namen: Fibromyalgie (von „Fibro = Faser", „my = Muskel" und „algie = Schmerz"), Schmerzen in Muskeln, Bändern und Sehnen.

Zur **Diagnose** des Fibromyalgiesyndroms werden bestimmte druckschmerzhafte Punkte, die so genannten „Tender Points" herangezogen. Wenn 11 dieser 18 Punkte bei Druck schmerzen und der Betroffene seit 3 Monaten und länger über anhaltende Schmerzen mit wechselnder Lokalisation im Bereich der Muskeln und Sehnen in den verschiedenen Körperregionen berichtet, gilt die Diagnose als gesichert. Weil die Betroffenen allerdings zudem an Schlafstörungen, Müdigkeit, geringer Belastbarkeit, Kopfschmerzen und Depressionen leiden, gilt die Diagnosestellung als schwierig, auch weil keine auffälligen Blutwerte vorliegen. Oft kann es nur eine Ausschlussdiagnose sein.

Ursachen

Sie sind noch unbekannt. Vermutet wird eine Reaktion auf Reize, die erst durch ihr Zusammenwirken zum Auftreten der Fibromyalgie führen und unter dem Einfluss von psychosozialen Stressfaktoren das Vollbild der Erkrankung auslösen. Am Krankheitsgeschehen beteiligt sind das Hormon-, Immun- und das Nervensystem. **Bekannt** ist, dass es zu Änderungen der Regelsysteme der Schmerzempfindung im Gehirn kommt und die Schmerzschwelle gesenkt wird, dass Fibromyalgiepatienten zu wenig Serotonin im Blut haben und **Serotonin** an der Regulierung der Schmerzverarbeitung beteiligt ist und dass die Schmerztransmittersubstanz P vermehrt im Liquor aufgefunden wird. Das Neuropeptid Substanz P fungiert in Nervenzellausläufern mit Verbindung zum Rückenmark als Botenstoff für Schmerz. Wenn frühzeitig eine Behandlung stattfindet, ist die Entwicklung chronischer Schmerzen vermeidbar, weil das Gehirn nicht auf Dauerschmerz „fehlprogrammiert" wird.[14]

Naturheilkunde

- Viel **Flüssigkeit**, um Toxine auszuschwemmen,
- gesunde **Ernährung** mit wenig entzündungsfördernden Nahrungsmitteln.
- **Wärme** tut gut. Durch die Verbesserung der Durchblutung und gleichzeitige Herabsetzung der erhöhten Muskelanspannung werden die Schmerzfasern günstig beeinflusst, Muskeln gelockert und entspannt: Moor- oder Fangobäder,

12 Siehe die Studie von Bingham R, Bellew BA 1975.

13 Yucca Schidigara ist als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich bei: MeRoSan Diätvertrieb, 64407 Fränkisch-Crumbach.

14 Spezielle Informationen z. B. unter: www.fibromyalgie-fms.de (Stand: Mai 2008), Tel. 06292 928756; www.weiss.de (Stand: Mai 2008).

heiße Rolle oder Rotlicht, Thermalbäder, Sauna, erwärmte Kirschkernsäckchen oder **Heublumen**auflagen, Dampfkompressen, Sauna u.a. helfen lindern (s. Kap. 25.5.4, S. 367),
- kurzfristige **Kälte** im Bereich der Nervenaustrittspunkte im Nacken-Schläfen-Bereich (s. Kap. 25.5.5, S. 373),
- **Entspannungsverfahren** wie progressive Muskelrelaxation, autogenes Training u.a.,
- gezielte Krankengymnastik, Massagen oder Lymphdrainage, Akupunktur,
- **Entsäuerung**, weil bei der vorherrschenden Schmerzsymptomatik fast immer eine lokale Übersäuerung des Gewebes vorliegt (basische Ernährung, Präparate und Bäder),
- **Fasten** (therapeutisch begleitet, z.B. F.X. Mayr-Kur).
- Vitamine, Flavonoide und Selen (frisches Gemüse, Obst) wirken **antioxidativ** und sollten vermehrt eingenommen werden, sie hindern die reaktionsfreudigen Radikalen an der Zerstörung der Zellstrukturen. Auch eine **Enzymtherapie** wird empfohlen.

Phytotherapie

- **Pfefferminz**öl gegen Kopfweh,
- **Weiden**rinde, **Mädesüß, Teufelskralle** oder **Brennnessel** zur allgemeinen Linderung von Schmerzen,
- **Cayennepfeffer**, dessen Wirkstoff Capsaicin die Schmerzsubstanz P beeinflusst und dadurch lokal schmerzlindernd wirkt,
- **stimmungsaufhellende** Drogen wie **Johanniskraut** (Serotoninwiederaufnahmehemmer),
- **Fenchel, Kamille, Wermut** (bzw. das besonders bewährte Präparat Iberogast) gegen **Verdauungsstörungen**,
- **Weihrauch** mit schmerzlindernden, entzündungshemmenden und abschwellenden Eigenschaften,
- krampflösende Arzneidrogen wie **Kamille, Gänsefingerkraut, Fenchel** zur Linderung,
- durchblutungsfördernde und muskelentspannende äußerliche Anwendungen mit **Rosmarin, Wacholder, Engelwurz** u.v.m. (s. Kap. 25.5.4, S. 367),
- beruhigende und schlaffördernde Drogen wie **Baldrian, Hopfen, Melisse**.
- Neuerdings gerät **Chinin**, ein Alkaloid aus der Rinde des Cinchonabaums, verstärkt ins Blickfeld der Medizin. Chinin, bislang bekannt als Antimalariamittel, besitzt auch eine muskelentspannende Wirkung. Der Effekt kommt über eine Hemmung der Reizweiterleitung an cholinergen Nervenzellen der Muskulatur zustande. Im Fokus des wissenschaftlichen Interesses steht die krampflösende Wirkung dieses Naturprodukts. Im Gegensatz zu synthetischen, häufig das zentrale Nervensystem beeinflussenden und ermüdenden Muskelrelaxanzien ist das medizinisch verwendete und aus dem Chinin hergestellte Chininsulfat gut verträglich. Bei Muskelschmerzen im Rahmen einer Fibromyalgie kann Chinin als eine Therapieoption angesehen werden. In Bezug auf die Häufigkeit und Intensität von schmerzhaften Muskelkrämpfen zeigte sich unter einer Therapie mit 400 mg Chininsulfat (Limptar N) ein nachgewiesen positives Ergebnis. Bei der Einnahme sollte man sich aufgrund der alkaloidbedingten möglichen Nebenwirkungen exakt an die im Beipackzettel empfohlene Dosierung halten.

25.4 Gicht

„Prassen bringt Gicht."
Wilhelm Busch

„Hör auf zu schlemmen! Wisse, dass das Grab dir dreimal breiter gähnt als anderen Menschen!"
Shakespeare

In der Tat: Bei Gicht handelt es sich um eine typische Wohlstandserkrankung, denn Gicht ist stark nahrungsabhängig. Wenn über Jahre und Jahrzehnte zu viel und „falsche" (harnsäurefördernde) Nahrung und zudem noch Alkohol im Übermaß konsumiert wurde, kann sich die Gicht (Arthritis urica) als typische Zivilisations-, Ablagerungs- bzw. Stoffwechselerkrankung entwickeln.

Gicht ist die Folge eines gestörten Harnsäurestoffwechsels, d.h. einer erhöhten Bildung von Harnsäure, die nicht ausreichend über die Niere ausgeschieden werden kann und sich aus diesem Grund in der Niere oder den Gelenken ablagert. Harnsäure ist ein Stoffwechselprodukt, das der menschliche Organismus nicht weiter abbauen kann. Meist besteht eine Ausscheidungsschwäche der Harnsäure durch die Nieren, manchmal auch eine überschießende endogene Purinkörperproduktion

(Harnsäure ist das Endprodukt des Purinabbaus). Unterschieden wird die genetisch bedingte **primäre Form** (ca. 90%) von der **sekundären Form** (vermehrte Harnsäurebildung bedingt durch Tumoren, hämolytische Anämie, Zytostatika und Strahlentherapie oder Medikamente wie Salicylate, Diuretika u.a.).

Die Harnsäure lagert sich bei **chronischer Gicht** in den Gelenken der Extremitäten ab, an Knochen oder in der Niere als so genannte „Tophi", die überaus schmerzhaft sind. Bei Ablagerung der Harnsäure in der Niere können sich dort Steine bilden (Gichtniere).

Nach länger dauernder (und häufig unerkannter) Hyperurikämie (erhöhter Harnsäurespiegel im Blut mit über 5,7 mg/dl bei Frauen, bei Männern 7,0 mg/dl Serum) kann ein **Gichtanfall** in Form einer heftigen, anfallsartigen Arthritis auftreten. Der erste akute Gichtanfall erfolgt meist nachts, nach Alkohol- oder Essexzessen, häufig am Großzehengrundgelenk manifestiert (Podagra). Er äußert sich durch starke Schmerzen mit allen Entzündungszeichen und Fieber. Beim akuten Gichtanfall wird als alleinige Therapie das Alkaloid **Colchizin** aus der **Herbstzeitlose** verwendet. Colchizin ist rasch wirksam und gilt zugleich als **Diagnostikum**, denn bessert sich der Zustand nicht, muss es sich um eine andere Erkrankung (akute Arthritis?) handeln.

Um die akute **Schmerzsymptomatik** zu lindern, werden nachfolgend 1–2 Tage lang entzündungslindernde Antirheumatika (z.B. Diclophenac) verabreicht.

Naturheilkunde

- Das betroffene Gelenk ruhig stellen.
- Kalte Umschläge (kühle **Heublumen**kompressen, **Quark**auflagen, Retterspitz usw.) tragen zur **Linderung** bei.
- Starke körperliche Anstrengungen und Unterkühlung vermeiden, weil diese Faktoren weitere Anfälle auslösen können.
- Möglichst vollständige **Alkoholkarenz** einhalten; Alkohol erhöht die Harnsäureproduktion und hemmt gleichzeitig die Harnsäureausscheidung. Vor allem Bier konsequent meiden, weil Bier die harnsäurespiegelerhöhende Substanz Guanosin enthält!
- Häufig kann schon eine **Ernährungsumstellung** auf Rohkost innerhalb kurzer Zeit Besserung bringen und die beste **Therapie** im Sinn einer Basisbehandlung sein!
- Zu Beginn wird eine **Saftkur** aus rohen **Kartoffeln, Weißkraut, Möhren** und **Grünkohl** empfohlen, die der Ablagerung von harnsauren Salzen in den Gelenken entgegenwirken.
- Grundlegend ist eine **basenreiche, vegetarische Ernährung** mit Milch- und Getreideprodukten, **Reis**, hochwertigen Ölen, Nudeln, Joghurt, Obst, Gemüse, Nüssen, Honig empfehlenswert.
- Reichliche (2–3 l tägl.) Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Tees), um die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren zu aktivieren.
- **Purinarme Ernährung.** Purin wird zu Harnsäure abgebaut und ist in folgenden Nahrungsmitteln reichlich enthalten (Puringehalt in mg/100 g): Fleischextrakt: 3500, Ölsardinen 560, Huhn 170, Schweinekotelett 120, Linsen 190, Bohnen 130, im Gegensatz zu **Kartoffeln:** 5!
- Übergewicht abbauen.
- Zusätzlich stoffwechselfördernde Pflanzen als Heilpflanzentee, Frischpflanzensäfte, Gewürz oder Wildgemüse einsetzen: **Birke, Bibernelle, Gänseblümchen, Giersch, Goldrute, Hauhechel, Klette, Löwenzahn, Mädesüß, Schwarzpappel**knospen, **Rosmarin** und **Wacholder** (äußerlich auch **Lavendel**).
- Einen besonderen Stellenwert nehmen die „Nierenpflanzen" ein – Praxiserfahrungen belegen immer wieder eindrücklich den harnsäurespiegelsenkenden Effekt, den speziell Brennnesselkraut und Birkenblätter haben.

25.4.1 Heilpflanzen bei Gicht

Brennnessel ***Urtica dioica, -urens*** **Urticae herba/-folium (M)**	(s.o.) Stoffwechselfördernd, harntreibend.

Giersch, Geißfuß

Aegopodium podagraria



Giersch ist in der traditionellen Volksheilkunde die „Gichtpflanze" schlechthin: So wird sie als Gichtkraut bezeichnet oder als St. Gerhardskraut (der Hl. St. Gerhard ist der Schutzpatron der Gichtkranken); und selbst das botanische „podagra" bedeutet übersetzt den „Beginn der Gichterkrankung am Großzehengrundgelenk". Früher wurde Giersch angebaut, um für die orgienfeiernden und unter Gicht leidenden Römer jederzeit einen lindernden Gierschumschlag anlegen zu können. Anbauen ist heute nicht mehr nötig; wer ihn einmal im Garten hat, braucht sich um ihn nicht zu sorgen. Entweder man bekämpft ihn oder man freut sich über ihn, erntet und genießt, was man nicht säen musste. Giersch schmeckt köstlich, mit einem Hauch nach Karotten!

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, 6,7 g Eiweiß / 100 g, viel Vitamin C, Carotin, Mineralien.

Teezubereitung: Wenig üblich. Josef Karl hatte den Mut, von seiner Anwendung zu berichten: Den Saft der jungen Blätter mit der 5-fachen Menge Mineralwasser oder Buttermilch verdünnen. Ansteigende Dosierung wählen, um eine Erstverschlimmerung zu vermeiden (1 – 10 EL in 1 – 10 Tagen). Am besten als Frischsaft wirksam. Giersch ist gut in Mischung mit Brennnessel, Birke oder Löwenzahn und eines der wunderbarsten Wildgemüse, das ich kenne.

***Kommission E:** Nicht bearbeitet worden.*

Goldrute

Solidago virgaurea

Solidaginis virgaureae herba (M)

(s. o.) Stoffwechselfördernd, harntreibend und spasmolytisch wirkend.

Herbstzeitlose

Colchicum autumnale

Colchici semen / -tuber / -flos (M, Rp*)

In der schönen Landschaft Kolchis am Schwarzen Meer lebte nach der griechischen Mythologie die Große Zauberin Medea, die die hochgiftige Herbstzeitlose für ihre Zaubertränke benutzte. Nicht wenige davon waren tödlich. Die fragile blassrosa Blüte dieser Pflanze aus der Familie der Zeitlosengewächse (Colchicaceae) blüht zur „Unzeit", im Herbst, und überrascht im Frühjahr mit tulpenähnlichen Blättern und einem stattlichen Fruchtknoten. Aus den im Sommer getrockneten Samen und den im Frühjahr frischen Knollen wird der Hauptwirkstoff gewonnen, das Alkaloid Colchicin, das mitose- und entzündungshemmend wirkt und die leukozytäre Phagozytose hemmt. Colchicin wird als Mitosehemmer auch in der Phytoonkologie verwendet. Von sehr unkundigen Wildgemüsesammlern werden die tödlich giftigen Blätter der Herbstzeitlose manchmal mit den wohlschmeckenden gesunden Bärlauchblättern verwechselt – das war das letzte Süppchen! Deshalb: Nur sammeln, was 100 %ig bekannt ist! (s. Kap. 3, S. 21).

Inhaltsstoffe: Colchicinalkaloide.

Wirkungen: Entzündungshemmend, mitosehemmend, antichemotaktisch. Durch die Hemmung der Ausbildung von Mikrotubuli kommt es zu Behinderungen im interzellulären Stofftransport und der Zellteilung. Dadurch wird die zum Gichtanfall führende Reaktionskette unterbrochen (vermehrte Laktatbildung, pH-Abfall, Auskristallisation von Harnsäure und Zerfall von Leukozyten).

Indikationen: Akuter Gichtanfall. Onkologische Erkrankungen und familiäres Mittelmeerfieber.

***Kommission E:** Akuter Gichtanfall; familiäres Mittelmeerfieber.*

Darreichungsformen: Ausschließlich standardisierte Fertigpräparate, verschreibungspflichtig.

Tagesdosis: Maximal 8 mg Gesamtdosis; im akuten Anfall als Initialdosis entsprechend 1 mg Colchicin, danach alle 2 Std. 0,5 – 1,5 mg bis zum Abklingen der Schmer-

zen. Diese Therapie darf aufgrund der toxikologischen Eigenschaften keinesfalls innerhalb 3 Tagen wiederholt werden! (Letaldosis für Erwachsene: ca. 20 mg). Zur Anfallsprophylaxe 0,5 – 1,5 mg Colchicin tägl.

Nebenwirkungen: Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Leukopenie. Bei längerer Anwendung Hautveränderungen, Haarausfall, Agranulozytose, aplastische Anämie, Myopathie, Alopezie.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft. Vorsicht ist geboten bei alten und geschwächten Menschen, bei Herz-, Nieren- und Magen-Darm-Erkrankungen.

Präparate: Verschreibungspflichtig: Colchicin. Phytopharmaka, normiert auf exakten Colchicingehalt: Colchicum-Dispert Drg., Colchysat Bürger Lsg.

Teufelskralle, Afrikanische ***Harpagophytum procumbens*** **Harpagophyti radix (M)**	(s. o.) Eine therapeutische Wirksamkeit wird auch für die Gicht vermutet, jedoch liegen bisher noch keine gesicherten Studienergebnisse vor.
Weide ***Salix alba, purpurea, fragilis, daphnoides*** **Salicis cortex (M)**	(s. o.) Schmerz- und entzündungslindernd.

25.5 Äußerliche Heilpflanzenanwendungen bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden

Bei akuten und genauso bei chronischen **entzündlichen oder degenerativen rheumatischen** oder **neuralgischen Schmerzen** (ein reißender, ziehender, sog. „heller“ Schmerz im Ausbreitungsgebiet eines sensiblen oder gemischten Nervs) spielen **Einreibungen**, **Packungen** und **Bäder mit Heilpflanzen** eine große Rolle, weil sie schnell die Schmerzen lindern (s. auch Kap. 26, S. 378).

Bei **Neuralgien** wirken Einreibungen mit kühlenden Heilpflanzenölen, die die Schmerzweiterleitung verzögern (**Kiefern**- und **Fichten**nadelöl, **Minz**öl) oder, je nach Indikation, mit hyperämisierenden Heilpflanzen (**Cayennepfeffer**extrakte, **Senf**mehl, **Wacholder**-, **Brennnessel**-, **Rosmarin**- oder **Kalmus**spiritus sowie das nervenschmerzlindernde **Johanniskrautöl**.

- Vor allem bei Cayennepfefferextrakten beruht die Schmerzlinderung auf der so genannten „Counterirritation“: Durch den Entzündungsreiz und dessen Wirkung auf die Entzündungsmediatoren kommt es zur Bildung von körpereigenen entzündungshemmenden und schmerzlindernden Proteinen, die die Schmerzen in den Nerven und Muskeln lindern.
- Auch bei **Postzosterneuralgie** und **diabetischer Neuralgie** hat sich Cayennepfefferextrakt besonders bewährt, bei Trigeminusneuralgie u. a. neuralgischen Beschwerden können alle genannten Arzneipflanzen angewendet werden.
- Beruhigend und dadurch zusätzlich schmerzlindernd wirken **Melissen**- oder **Lavendel**spiritus.
- Bewährt hat sich auch die Anwendung der **Aromatherapie**: ätherisches Lavendelöl z. B. pur auftragen; ätherisches Kamillen-, Melissen- oder Pfefferminzöl als 2 %ige Mischung in fettem Öl, bevorzugt in Johanniskrautöl, oder in Salbe mischen.

Zur **Linderung von Schmerzen** verwendet man Linimente, Salben, Kataplasmen oder Pflaster, heiße Wickel mit Heilpflanzentees, oder man setzt lokale „Entzündungen“ zur Hautirritation:

- **Antiphlogistika** (entzündungshemmende Mittel) sind angezeigt bei akuten und chronischen entzündlichen rheumatischen Beschwerden,
- **Phlogistika** (durchblutungs- bzw. „entzündungsfördernde" Mittel) bewirken bei örtlicher Anwendung eine künstliche Entzündungsbereitschaft sowie eine bessere Gelenkdurchblutung und fachen dadurch den lokalen Stoffwechsel an. Sie werden bei arthrotischen, degenerativen Beschwerden und Muskelschmerzen angewendet. Phlogistika werden auch **Rubefazienzien** genannt, also hautrötende Reizstoffe. Durch den Hautreiz werden endogene, entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, die über Reflexzonen in das entfernte Schmerzgeschehen eingreifen können und zugleich die Muskulatur entspannen. Dieser Wirkmechanismus führte in jüngerer Zeit zu dem Begriff, „Counterirritanzien" – von „Counterirritant-Effekt" oder **„Counterirritation"**, der den alten Begriff „Rubefazienzien" ersetzen soll.
- Zu den Phlogistika gehören im weiteren Sinn auch **Hautableitungsverfahren** wie Baunscheidtieren, Schröpfen, der Einsatz von Blutegeln oder auch Moxibustion: Künstlich gesetzte lokale Entzündungsreize sollen Hautirritationen, Hautrötung oder Pustel- und Blasenbildung hervorrufen und so schmerzhafte Erkrankungen behandeln. Dabei werden über die **Head-Zonen** kutiviszerale Reflexe gesetzt und so Fernwirkungen auf die inneren Organe erzielt. Durch Vasodilatation werden Katechin, Histamin und Prostaglandin freigesetzt, die auf hormonellem Weg in das örtlich ferngelegene Geschehen eingreifen und über Reizeffekte auf die Entzündung einwirken.

25.5.1 Kräuterbäder

Kräuterbäder (s. Kap. 10, S. 64) werden vor allem aus Pflanzen zubereitet, die ätherische Öle enthalten. Dabei sind solche ätherischen Öle indiziert, die die örtliche Durchblutung steigern und hautreizend wirken. Die druckentlastende Auftriebswirkung des Wassers trägt zur Schmerzlinderung bei. Gleichzeitig haben Bäder auch eine beruhigende Wirkung und werden als sehr angenehm und ausgleichend empfunden. Wärme und das wohlig Angenehme der Therapie tun ein Übriges zur Gesundung.

Hinweis: Wärmende Vollbäder sollten nur bei nichtentzündlichen schmerzhaften Prozessen angewendet werden. Hypertonie, Herzinsuffizienz und fieberhafte Erkrankungen stellen Kontraindikationen dar.

Für ein **Vollbad** 50 – 100 g **Pflanzen** mit 3 l Wasser als Infus oder Dekokt zubereiten, abgießen und dem Badewasser zugeben, bei Halb- oder Teilbädern entsprechend weniger. Die empfohlenen Mengenangaben sind jeweils bei der Pflanze angegeben.

Reine **ätherische Öle** sind nicht wasserlöslich und müssen vor der Zugabe ins eingelaufene Badewasser emulgiert werden (in Honig, Milch, Sahne oder Salz). Für ein Vollbad nimmt man 3 bis max. 10 Tr.

25.5.2 Packungen und Kompressen

Packungen (Salbenpackung, Drogen- oder Frischpflanzenpackung; s. Kap. 9, S. 57) werden zwischen zwei Mullstücke gebettet und mit einer Baumwollbinde o. Ä. auf dem betroffenen Körperteil fixiert, der mit einer Wärmflasche mehrere Stunden warm gehalten wird. Packungen, Wickel und Auflagen nur bei warmen Füßen und Händen anwenden; evtl. mittels Fußbad oder Wärmflasche erwärmen.

Kompressen werden aus einem Heilteeaufguss bzw. -absud, einer verdünnten Tinktur oder einer Mischung von einigen Tr. ätherischer Öle (in Wasser verschüttelt oder in fettem Öl emulgiert) hergestellt: Ein Baumwoll- oder Leinentuch wird mit der Flüssigkeit durchnässt, ausgewrungen und anschließend auf die betroffene Körperstelle gelegt. Bei einer warmen Anwendung wird die Auflage mit Wolltuch und Wärmflasche warmgehalten und belassen, solange es angenehm erscheint. Zur besseren Wirkung mehrmals wiederholen.

25.5.3 Einreibungen

Einreibungen wirken bei **degenerativen Gelenkerkrankungen** am besten nach warmen Bädern oder frühmorgens, wenn der Körper noch durch das Bett erwärmt ist, oder im Anschluss an eine Heublumenbehandlung: Über die noch warme Haut werden die **durchblutungsfördernden** Wirkstoffe am besten aufgenommen. Besonders gut wirken Pflanzen mit ätherischen Ölen, als Salbe oder Spiritus angewendet. Bei starken Schmerzen haben sich Einreibungen mit Wala Aconit Schmerzöl (mit Aconitum D9, Camphora, Lavendel, Quarz D9) bewährt.

In Rheumasalben finden sich häufig erheblich höhere Mengen ätherischer Öle als sonst in der Aromatherapie üblich, Konzentrationen bis zu 30% sind nicht selten. Diese Wirkstoffmenge ist im Sinne der hautreizenden („counterirritativen") Wirkung zu verstehen. Bitte Anwendungshinweise beachten!



Hinweis

Durchblutungsfördernde Einreibungen nicht anwenden bei entzündlichen Erkrankungen und auch dann nicht, wenn der Betroffene Wärme nicht verträgt – der Patient weiß, was ihm guttut!

25.5.4 Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen

Ackerminzöl
Mentha arvensis
Menthae arvensis aethereoleum (M)

Als **Einreibung** 5–20%ige Salben bzw. Ölmischungen.

Präparate: JHP Rödler Tr.

Arnika
Arnica montana
Arnicae flos (M)

(s. Kap. 26, S. 378) Die große Volksheilpflanze bei rheumatischen Beschwerden! In **äußerlicher** Anwendung ist sie hervorragend geeignet bei allen rheumatischen oder neuralgischen Schmerzzuständen (deutliche Reduzierung von Schmerz und Gelenksteifigkeit). Von Schweizer Wissenschaftlern durchgeführte doppelblinde randomisierte, multizentrische klinische Studien konnten zeigen, dass Arnikagel in der Behandlung der Arthritis im Kniegelenk genauso gute Ergebnisse liefert wie der Wirkstoff Diclofenac und bei Fingerpolyarthrose Cortisongaben ersetzen kann, weil die Sesquiterpelaktone einen zentralen Mediator im Entzündungsgeschehen, den NF-kappaB, schon in kleinsten Konzentrationen vollständig hemmt, und zwar schon ganz zu Beginn. Dieser Wirkungsmechanismus entspricht dem stärksten bekannten Entzündungshemmer, dem Cortison. Gut in Kombination mit Bilsenkrautöl (Oleum hyoscyami DAB) oder, bei entzündlichen Gelenkerkrankungen, mit Kamille oder Retterspitzwasser.

Salben für **Einreibungen** sollen 10–20%ige Arnikatinktur enthalten.

Arnikatinktur für **Auflagen** muss immer 10-fach verdünnt werden, sonst kann es zu starken Hautirritationen kommen.

Als feuchte, kühlende **Umschläge** bei akuten Gelenkentzündungen: 1 EL Arnikatinktur auf ¼ bis ½ l Wasser, alle 2 Std. erneuern. Oder: 2 g Blüten mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen und abgekühlt für Umschläge verwenden. Dabei soll das innen liegende Leinentuch feucht, das äußere Wolltuch trocken sein. Das Tuch wird erneuert, bevor es sich zu erwärmen beginnt, also alle ¼ bis ½ Stunde.

Präparate: Arthrosenex N Arnika Creme, Kneipp Arnica Gel, Weleda Arnika Essenz, Trauma-cyl Salbe (mit Arnika, Wiesenschelle, Hamamelis, Rosskastanie), Dolo-cyl Öl Muskel- und Gelenköl (Eukalyptus-, Latschenkiefer-, Lavendel-, Rosmarin-, Wacholder-, Arnikablüten- und Johanniskrautöl).

Beinwell
Symphytum officinale
Symphyti radix (M)

(s. Kap. 26, S. 378) Studien belegen die hervorragenden Eigenschaften eines Beinwellpräparats: Die Wirksamkeit des Beinwells bei akuten Rückenschmerzen wurde an 215 Patienten untersucht. Nach acht Tagen zeigte sich mit der handelsüblichen Zubereitung mit 10% Wirkstoff ein deutlich stärkerer Rückgang des Bewegungs- und Ruheschmerzes gegenüber der 1%igen Referenz (Kucera et al.). 220 Patienten, die unter schmerzhafter Gonarthrose (Osteoarthritis des Kniegelenks) litten, erhiel-

ten über drei Wochen Beinwellwurzelextraktsalbe oder ein Plazebo. Die Schmerzen wurden in der Verumgruppe um 54,7% gemindert, in der Plazebogruppe jedoch nur um 10,7%. Auch die Kniebeweglichkeit wurde unter der Beinwelltherapie verbessert, die Morgensteifigkeit der Gelenke gemindert und die Lebensqualität deutlich erhöht (Grube et al.).

Bei Muskelverspannungen und Myogelosen wirken Beinwell**auflagen** oder **-einreibungen** schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend.

Präparate: Kytta-Balsam F (mit Methylnicotinat).

Cayennepfeffer, scharfer Paprika

Capsicum frutescens

Capsici fructus acer (M)

Die kegelförmigen reifen, getrockneten, dunkelrot glänzenden Paprikafrüchte werden gemahlen und dann als Cayennepfeffer bezeichnet. Sie gehören den Nachtschattengewächsen (Solanaceaea) an und sind botanisch nicht verwandt mit Piper nigrum, dem schwarzen Pfeffer! Cayennepfeffer enthält den Scharfstoff Capsaicin, der als **Einreibung** bzw. Auflage auf der Haut die freien Nervenendigungen erregt und ein brennendes Gefühl hinterlässt. Das leichte Brennen auf der geröteten Haut macht bald einem wohltuenden Wärmegefühl Platz, und nach einigen Anwendungen wird die behandelte Stelle unempfindlicher gegen Schmerz. Die verstärkte Durchblutung führt zur vermehrten Bildung von Gelenkschmiere und zu einer besseren Ernährung der Knorpelsubstanz. Dadurch kann sie sich besser regenerieren. In wissenschaftlichen Studien wurde der Beweis erbracht, dass Cayennepfeffer einen lang anhaltenden schmerzlindernden Effekt hat.

Inhaltsstoffe: 0,3 – 1% Capsaicinoide (mit Capsaicin), Carotinoide, Flavonoide, fettes Öl.

Wirkungen: In äußerlicher Anwendung: Hautreizmittel zur Segmenttherapie und Tiefendurchblutung: örtlich stark durchblutungsfördernd bis zur Haut- und Nervenschädigung, mit anfänglich vermehrtem Schmerz- und Wärmegefühl, darauf folgend Schmerzlinderung. Zudem entzündungshemmend, cortisonähnlich und juckreizstillend. Die verstärkte Durchblutung sorgt für einen schnelleren Abtransport schmerzerregender Stoffe, die Freisetzung des Schmerzbotenstoffes „Substanz P" wird gehemmt, die Vorräte an Substanz P werden geleert (schneller, als sie wieder aufgefüllt werden können), und die Schmerzsignale können nicht mehr übertragen werden. Es kommt nach der Therapie zu einer Dämpfung von Schmerzempfindungen und auch Juckreiz.

Indikationen: Muskelschmerzen, Myogelosen, Arthrosen, Osteoarthritis, Nervenschmerzen und bei entzündlich-degenerativen Gelenkerkrankungen sowie zur Behandlung bei Neuralgien nach Herpes zoster, Trigeminusneuralgie, Schuppenflechte, Juckreiz und diabetischer Polyneuropathie.

Kommission E: *Schmerzhafter Muskelhartspann im Schulter-Arm-Bereich sowie im Bereich der Wirbelsäule bei Erwachsenen und Schulkindern.*

Tagesdosis / Darreichungsformen: Der Warnhinweis aus dem Jahr 1990: „nicht länger als 2 – 4 Tage hintereinander an der gleichen Stelle; vor erneuter Anwendung eine 14-tägige Pause machen" gilt als nicht mehr aktuell. Neuerdings wendet man Capsaicin 4 – 9 Wochen lang ohne Nebenwirkungen an, wobei die Dosierung unter 0,075% Capsicaingehalt / Tag betragen muss. Nur äußerlich anwenden!

Wichtig ist, die Anwendung mindestens 3× tägl. durchzuführen, damit die Depots der Neuropeptide entleert werden, und die Therapie vorsichtig und einschleichend zu beginnen; z. B. mit 0,001% Capsaicin bis auf 0,025%; evtl. also in Lotion verdünnen!

Nebenwirkungen: In seltenen Fällen Überempfindlichkeitsreaktionen (urtikarielles Exanthem). Bei längerer Anwendung am gleichen Applikationsort (über 6 Wochen der in hoher Dosierung bzw. als Pflaster schon in 4 Tagen) Schädigung sensibler Nerven, Dermatitis bis hin zu Blasen- und Geschwürbildung möglich. Keine zusätzliche Wärmeanwendung vornehmen.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Paprikazubereitungen, geschädigte Haut, Wunden.

Präparate: Rheumaplast Pflaster, ABC-Pflaster, Gothaplast No 19 Capsicum Wärmepflaster, Thermo Bürger Salbe (mit Kiefern-, Fichtennadelöl).

Eukalyptus

***Eucalyptus globulus* u. a.**

Eucalypti aetheroleum (M)

Zur **Einreibung** bei Muskelschmerzen und Weichteilrheumatismus.

Präparate: Tumarol Creme (mit Kampfer, Menthol).

Fichte

Picea abies

Picea aetheroleum (M)

Als **Badezusatz** (100 g / Vollbad) und **Einreibung** bei Muskelschmerzen und Weichteilrheumatismus.

Präparate: Kneipp Badekristalle Vitalität Fichte, Pinimenthol S Liquidum Flüssigkeit (mit Eukalyptusöl und Menthol).

Gundermann

Glechoma hederacea

Hederae terrestris herba

In der Volksmedizin als schmerzlinderndes **„Badekraut"** bekannt und bewährt: 100 g Droge für ein Vollbad.

Heublumen

Flores graminis

Graminis flos (M)



Eine der besten und wichtigsten Anwendungen in der Arthrosetherapie! Heublumen sind Blüten, Samen, Stängel und Blätter verschiedener Wiesengräser, die nach dem Ernteschnitt das Heu bilden. Durch einen Fermentationsprozess während des Trocknens entwickelt sich der typische Geruch nach Heu. Der feine Duft variiert in seiner Zusammensetzung, je nach Lage der Wiese. Er stammt vor allem vom Ruchgras, *Anthoxanthum odoratum*, einem häufigen Wiesengras mit Cumaringlykosiden (s. Kap. 17.4, S. 117), aber auch von Kleearten, Lieschgras, Fuchsschwanz, Wiesenschwingel und anderen Wiesenblumen. Beim Lagern in der Scheune fallen Blüten und unreife Früchte aus und lassen sich im Winter am Boden der Tenne zusammenkehren. Pfarrer Kneipp hat sie im Allgäu erstmalig kennengelernt und in seine Therapie eingeführt.

Inhaltsstoffe, unterschiedlich je nach Erntestandort: Cumaringlykoside, Furanocumarine, ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe. Der Cumaringehalt ist in erster Linie davon abhängig, ob neben den Gräserblüten auch über 10% an Kleeblüten vorhanden sind.

Wirkungen: Heublumen sind Wärmeträger und bewirken eine vermehrte Durchblutung mit erhöhtem Gewebsstoffwechsel und einer Tonusminderung der Muskulatur, *„verbunden mit einer Elastizitätszunahme des Bindegewebes"* (Fintelmann). Die entspannte Muskulatur bewirkt eine Linderung des Schmerzes und beruhigt. Heublumen sind kampferähnlich und wirken kreislaufaktivierend, durchblutungsfördernd und verstärken den Hautreiz. Durch die kutiviszeralen Reflexe werden die inneren Organe besser durchblutet.

Indikationen: Ausgezeichnetes Mittel bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen zur örtlichen Wärmebehandlung. Rheumatische und arthritische Schmerzen, akute Myalgien. Bei schmerzhaften Veränderungen von Gelenken, Muskeln oder Sehnen nach Unfällen, Knochenbrüchen oder Operationen, bei Hexenschuss oder anderen muskelrheumatischen Zuständen. Zur Therapieunterstützung bei Nieren-, Blasen- und Galleleiden (gilt als „Morphium der Naturheilkunde").

Kommission E: *Degenerative Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (lokale Wärmetherapie).*

Als **Handbad** bei Schwellung und Knotenbildung: In 1 l Tee bei ca. 40 °C „Fingerübungen" machen (10 Min. lang), danach Beinwellsalbe auftragen und mit Handschuhen über Nacht warm halten.

Einen **Heublumensack** (selbst zubereitet oder als Fertigpräparat) im Wasserdampf 15 Min. erhitzen (im Dampfkochtopf 1 – 2 Min.) und dann vorsichtig ausdrücken. So heiß wie möglich dicht auf die betroffene Stelle legen und mit einem Wolltuch straff fixieren. Die Auflage bleibt, solange sie angenehm ist (etwa 40 Min.). Als Heusack mit einer Temperatur von 42 °C aufgelegt, werden die Wirkstoffe direkt resorbiert und wirken sowohl lokal als auch generalisierend schmerzlindernd und entspannend.

Präparate: Heublumenkissen, Florapress.

Gegenanzeigen: Akute oder entzündliche Erkrankungen, offene Hautareale, Allergien.

Vorsicht: Nicht bei akuten Neuralgien!

Johanniskraut
Hypericum perforatum
Hyperici oleum (M)

(s. Kap. 26, S. 378)
Das wärmende, schmerzlindernde und muskelrelaxierende „Rotöl" als **Einreibung** oder als angewärmte Ölkompresse bei Muskelschmerzen, Weichteilrheumatismus und Neuralgien. Gut geeignet als Trägeröl für schmerzlindernde durchblutungsfördernde ätherische Öle (Lavendel, Rosmarin, Wacholder) in 1 – 5 %iger Mischung.

Präparate: Rot-Öl Jukunda.

Kalmus
Acorus calamus
Calami rhizoma / -aetheroleum (M)

Als durchblutungsfördernde **Einreibung** oder als **Badezusatz** anwenden: 100 g Kalmuswurzel in 1 l kaltem Wasser 10 Min. ziehen lassen, zum Kochen bringen und weitere 10 Min. bedeckt kochen lassen, abgießen und dem Badewasser zugeben. 10 Min. als „Morgenbad" bei 35 – 37 °C Badetemperatur, dann 1 Std. Bettruhe.

Präparate: Nicht erhältlich.

Kampfer
Cinnamomum camphora
Camphora aetheroleum (M)

Natürlicher Kampfer enthält in Spuren u. a. Cineol, Borneol, Eugenol und Kampfer und wirkt als **Einreibung** durchblutungsfördernd bei Muskelschmerzen, Weichteilrheumatismus und Arthritiden. Nach der Einreibung die Stelle mit einem weichen warmen Tuch bedecken.

Präparate: Kampferspiritus, Camphoderm N Emulsion, Balsamka Salbe (mit Menthol, Nelkenöl), Tetesept Rheumaliniment Einreibung (mit Eukalyptusöl und gereinigtem Terpentinöl).

Hinweis: Nicht bei geschädigter Haut, nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden.

Kartoffel
Solanum tuberosum

Eine heiße **Kartoffelauflage** lindert nachhaltig arthrotische Beschwerden, wirkt antiödematös, schmerzlindernd, muskelentspannend und entzündungshemmend. 500 g weich gekochte heiße Kartoffeln in ein Papierküchentuch und anschließend in ein Geschirrhandtuch einwickeln. Die Kartoffeln im „Paket" zerdrücken zu einer 2 – 3 cm dicken Auflage, die so groß sein soll wie die zu behandelnde Stelle. Vor dem Auflegen sorgfältig überprüfen, ob die Hitze verträglich ist (Kartoffelauflagen sind sehr, sehr heiß!) und dann die Auflage mit einem wollenen Außentuch straff und ohne „Luftlöcher" fixieren. Die Auflage bleibt liegen, solange es als angenehm empfunden wird (15 Min. bis mehrere Std. bzw. die ganze Nacht). Nach dem Abnehmen nachruhen!

„Kartoffel-Fußwärmeflasche": Die Kartoffelauflage wie oben beschrieben zubereiten, in der Größe des Fußes. Dann auf die Fußsohle legen und Wollsocken darüberziehen – das wärmt auf lange Zeit ungemein angenehm und fördert nachfolgend die Beweglichkeit!

Kiefer
Pinus sylvestris
Pini aetheroleum (M)

Als **Badezusatz** und **Einreibung** bei Muskelschmerzen und Weichteilrheumatismus anwenden.

Präparate: Pinimenthol, Transpulmin.

Kirschkernsäckchen
Prunus avium

Ein Kirschkernsäckchen ist eine traditionell angewendete, beliebte, schonende und angenehme Wärmequelle, die gefahrlos und ohne Nebenwirkungen, langfristig und selbstständig anwendbar ist, die die Wärme lange speichert und sich dem Körper gut anpasst.

Kirschkerne in eine kleine Stoffhülle füllen, die in etwa die Größe der schmerzenden Stelle hat. Das Säckchen in der Mikrowelle erwärmen (bei 600 Watt, 1–2 Min., mit 1 Tasse Wasser dazu; bei der Anwendung immer wieder neu schütteln, damit die inneren heißen Kirschkerne nach außen gelangen), im Backofen (10–20 Min. bei 150 °C) oder auf der Heizung und, solange es angenehm ist, auf der betreffenden Stelle belassen. Anstelle von Kirschkernen eignen sich natürlich auch Schlehenkerne (Prunus spinosa).

Kohl
Brassica oleracea

Kohl leitet, äußerlich angewendet, Giftstoffe über die Haut ab, regt die Flüssigkeitsabsonderung an und kann sogar über gesunde Haut die Sekretion von Interzellularflüssigkeit von tiefer liegendem oder benachbartem Gewebe anregen oder erzeugen. Warme „Krautwickel" verbessern die Situation um die Gelenke, wirken Schmerz- und Verspannungszuständen entgegen und fördern die Durchblutung.

Indikationen: Gelenkschmerzen und rheumatische Beschwerden, bei arthrotisch veränderten ödematösen oder entzündlichen Geschehen.

Zubereitung: Vor der Kohlauflage die betreffende Körperstelle reinigen. Die äußeren, intakten Kohlblätter warm abwaschen und abtrocknen, die dicke Mittelrippe herausschneiden (oder den Kohl in kleine Streifen schneiden) und auf einem sauberen Tuch mit einer Flasche wälzen, so dass der Saft auszutreten beginnt. Vor der Anwendung bei Bedarf über Wasserdampf erwärmen und dann dachziegelartig überlappend anlegen. Kohlauflagen werden 2× tägl. erneuert. Nässt er zu stark, öfter wechseln. Die Haut anschließend behutsam abwaschen und einölen.

Hinweise: Nicht bei akuten Entzündungen anlegen! Stets gut beobachten! Kohlauflagen können vorübergehend mehr Schmerzen verursachen, die aber den Beginn der Heilung anzeigen. Die erhebliche Rötung kann bei empfindlicher Haut zu Blasenbildung führen. Die Haut zwischen den Anwendungen stets gut pflegen mit Ringelblumensalbe oder Johanniskrautöl.

Lavendel
Lavandula officinalis
Lavandula aetheroleum (M)

Lavendelöl fördert, äußerlich angewendet, die Durchblutung, wärmt und wirkt sehr entspannend. Als **Einreibung** anwenden und als **Badezusatz** (100 g/2 l Wasser).

Präparate: Dr. Hauschka Moor-Lavendelöl, Lavendel Entspannungsbad Weleda, Wala Aconit-Schmerzöl (mit potenziertem Eisenhut und Kampfer), Dolo-cyl Öl Muskel- und Gelenköl (Eukalyptus-, Latschenkiefer-, Lavendel-, Rosmarin-, Wacholder-, Arnikablüten- und Johanniskrautöl).

Meerrettich ***Armoracia rusticana*** **Armoraciae rusticanae radix (M)**	Frisch geriebene Meerrettichwurzel eignet sich gut zur Anwendung bei Muskelschmerzen und Weichteilrheumatismus. **Meerrettichauflage:** 1–2 EL frisch geriebenen Meerrettich je 1 mm dünn auf mehrere Taschentücher verteilen und dieses zu einem Päckchen einschlagen. Die Päckchen nacheinander auf die schmerzenden Stellen legen (oder auch einfach mehrmals hintereinander auftupfen), mit einem schützenden Tuch bedecken und jeweils 3–5 Min. belassen. Danach die geröteten Hautstellen mit Johanniskrautöl pflegen.
Mistel ***Viscum album*** **Visci herba (M)**	Unspezifische Reiztherapie bei degenerativ-entzündlichen Gelenkerkrankungen. Als Injektion zur Segmenttherapie. **Präparate:** Plenosol Madaus Ampullen.
Pfefferminzöl ***Mentha x piperita*** **Menthae piperitae aetheroleum (M)**	Für eine schmerzlindernde Waschung 5–10 Tr. äth. Pfefferminzöl in 1 l Wasser gut verschütteln und die schmerzhaften Stellen damit behutsam waschen; nicht abtrocknen, um die angenehm kühlende Verdunstungskälte zu nutzen! Nicht in die Augen bringen! **Präparate:** Euminz Lsg. **als Einreibung**.
Quendel Sand-Thymian ***Thymus serpyllum*** **Serpylli herba (M)**	Wärmend, entspannend, schmerzlindernd. Als **Badezusatz:** 100 g für ein Vollbad.
Rosmarin ***Rosmarinus officinalis*** **Rosmarini folium / -aetheroleum (M)**	Als durchblutungsfördernder **Badezusatz**: 50 g Rosmarinblätter mit 1 l heißem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen und dem 37 °C warmen Badewasser zugeben; 15 Min. baden. Als 1 %iger Aufguss für **Waschungen**. Oder 6 Tr. äth. Rosmarinöl mit 30 ml fettem (Oliven-, Mandel-)Öl mischen und **einreiben** bei Muskelschmerzen und Weichteilrheumatismus. **Präparate:** Kneipp Gesundheitsbad Fit & Aktiv Rosmarin (mit Eukalyptus-, Fichten- und Orangenöl), Weleda Rosmarin Salbe 10 % (Rosmarin, Lärchenterpentin u. a.), Weleda Rosmarin Aktivierungsbad.
Salzbäder bei Hand- und Fingerarthrose	Eine Schüssel mit gut warmem Wasser und 2–3 EL Salz füllen. Abends die Hände darin 15 Min. lang baden und anschließend mit Johanniskrautöl einmassieren, das lindert den Schmerz.
Senf, schwarzer ***Semen sinapis nigra plv.*** **Sinapis nigra (M)**	Die reifen getrockneten Samen des Senfs enthalten Glukosinulate wie Sinalbin, aus dem beim Vermengen mit warmem (!) Wasser Hydroxybenzylsenföl entsteht. **Wirkungen:** Stark durchblutungsfördernd, sekretionsfördernd, leicht antibiotisch und hautreizend. Reflektorisch wird dadurch die Durchblutung tiefer gelegener Körperschichten gesteigert, und schmerzauslösende Substanzen können schneller abtransportiert werden. **Indikationen:** Rheumatische Beschwerden und Muskelschmerzen, Bronchopneumonie, Pleuritis, Nasennebenhöhlenentzündung (bei Sinusitis mit 1–2 EL Senfmehlbrei einige **Sekunden** lang behutsam die Stirnhöhlen betupfen, dabei die Augen schützen, bei Pneumonie 3–10-minütige Brustauflage). **Senffußbäder** als Notfallmittel bei Blutdruckkrisen und Glaukom.

Senfmehlauflagen wirken schnell und schmerzlindernd. **Zubereitung:** 3 – 4 EL Senfmehl direkt vor der Anwendung mit warmem Wasser (unter 45 °C) zu einem dicken Brei verrühren, auf ein Tuch streichen, mit einer Lage Stoff bedecken und auf die betroffene Stelle legen. Nach 5–max. 15 Min. abnehmen, die Stelle abwaschen und mit Johanniskrautöl pflegen.

Präparate: Sano Gold Senfkörner, Charta Sinapisata (fertiges Senfpflaster).

Vorsicht: Bei der Anwendung nicht länger als 5 – 10, max. 15 Min. einwirken lassen, sonst kommt es zu Schmerzen oder zu einer Entzündung bis hin zu Blasenbildung und Nekrosen! Nie zu lange auf der Haut belassen oder auf großen Hautarealen anwenden. Patienten nie allein lassen und nicht bei Kindern unter 4 Jahren oder bei Patienten mit Sensibilitätsstörungen anwenden! Insgesamt nicht länger als 2 Wochen hintereinander anwenden, weil es durch die Resorption des Senföls sonst zu einer Reizung des Nierenepithels oder zu einer Albuminurie kommen kann!

Wacholder
Juniperus communis
Juniperi fructus / -aetheroleum (M)



Wacholder wirkt durchblutungsfördernd, erwärmt und entspannt die Muskeln. 6 Tr. äth. Wacholderöl in 30 ml fettem Trägeröl mischen und zur Einreibung verwenden. Als **Badezusatz** 6 – 10 Tr. Wacholderöl in ca. 50 ml Sahne oder mit 2 EL Salz oder Honig emulgieren und dem Badewasser zugeben.

Präparate: Discmigon Massagebalsam (mit Johanniskraut, Birkenteer), Kneipp Gesundheitsbad Muskel-Aktiv (mit Strandkiefer-, Wintergrün-, Eukalyptus-, Zypressen-, Zimt-, Rosmarin-, Fichtennadel- und Orangenöl).

25.5.5 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen

---

Arnika
Arnica montana
Arnicae flos (M)

(s. o.) Als Tinktur gut in Quark oder Heilerde vermengt anzuwenden!

Präparate: Arthrosenex N Arnikacreme, Kneipp Arnica Gel, Weleda Arnika Essenz, Trauma-cyl Salbe (mit Kamille, Salbei, Hamamelis, Rosskastanie), Kneipp Arnika Salbe S, Arnika Salbe 10 % und 30 % Weleda.

Beinwell
Symphytum officinale
Symphyti radix (M)

(s. Kap. 26, S. 378)

Bewährt bei entzündlich-degenerativen Gelenkerkrankungen. Zubereitungen sollen 5 – 20 % getrocknete Wurzel enthalten.

Die Pyrrolizidinalkaloide werden nicht über die Haut resorbiert, deshalb kann die Salbe als **Einreibung**, auch wenn es die Kommission E aus theoretischen Risikoüberlegungen nicht empfiehlt, länger als 6 Wochen / Jahr angewendet werden – es bestehen heutzutage keine zeitlichen Anwendungsbegrenzungen mehr. Inzwischen stehen PA-freie stark abgereicherte Zubereitungen zur Verfügung.

Präparate: Kytta-Salbe F, Kytta-Plasma F Umschlagpaste, Traumaplant Salbe.

Bockshornklee, Griechisches *Trigonella foenum-graecum* Semen foenugraeci (M) 	Eignet sich besonders für entzündungshemmende **Wickel** und **Auflagen** bzw. **Kataplasmen**. Nicht jeder mag zwar den Currygeruch, aber bei Tennisellenbogen und Sehnenscheidenentzündungen hat sich eine **Bockshornkleeauflage** sehr bewährt! Bei entzündlichen Beschwerden ½ – 1 Tasse Bockshornkleepulver mit wenig kaltem Wasser (bei chronischen Gelenkbeschwerden mit heißem Wasser oder mit Heilkräutertee) anrühren oder 50 g Pulver mit ¼ l Wasser 5 Min. kochen. Die Paste ca. ½ cm dick auf die Mitte eines Taschentuchs ausstreichen und alle Tuchränder nach oben einschlagen. Dieses Päckchen mit der einlagig bedeckten Seite auf die Haut legen, mit einem Tuch bedecken und einer elastischen Binde fixieren. Die Auflage wird belassen, solange es angenehm erscheint (ca. 45 Min.); 15 Min. nachruhen, 1 – 2 × tägl. anwenden.
Brennnessel *Urtica dioica, -urens* Urticae herba / -folium (M)	(s. o.) Spiritus urticae oder tinctura urticae wirken entzündungshemmend: Vorsichtig über den schmerzenden Gelenken **einreiben**.
Cayennepfeffer, scharfer Paprika *Capsicum frutescens* Capsici acer fructus (M)	(s. o.) Entzündungshemmend, cortisonähnlich und juckreizstillend. Nur auf intakter Haut **einreiben** und nur äußerlich anwenden. **Präparate:** Rheumaplast N Pflaster, ABC-Pflaster, Gothaplast No 19 Capsicum Wärmepflaster, Thermo Bürger Salbe.
Erbsensäckchen *Pisum sativum*	Tiefgefrorene, getrocknete Erbsen in einer Kissenhülle schmiegen sich sanft auf die betroffene Stelle und bewirken als **Auflage** eine billige, ganz einfache, aber sehr effektive Kälteanwendung. Ein kleines Stoffkissen, zur Hälfte gefüllt mit Trockenerbsen, im Gefrierschrank mindestens 2 Std. durchkühlen lassen und anschließend auf die betroffene Stelle legen. Jederzeit 2 – 3 Erbsensäckchen im Austausch bereitzuhalten ist empfehlenswert.
Johanniskraut *Hypericum perforatum* Hyperici oleum (M)	(s. Kap. 26, S. 378 und 24, S. 311) Johanniskrautöl als schmerzlindernde, entzündungshemmende **Einreibung**. **Präparate:** Rot-Öl Jukunda.
Kirschkernsäckchen *Prunus avium*	Kischkernsäckchen zur **Auflage** haben sich auch für die Kälteanwendung bewährt: Das Säckchen mindestens 2 Std. im Gefrierschrank durchkühlen lassen und auflegen.

Pfefferminz (Öl) ***Mentha x piperita*** **Menthae piperitae aetheroleum (M)**	(s. o.)
Quarkauflagen	Eine kühlende Quark**auflage** hat sich bei akutentzündlichen Gelenkerkrankungen sehr bewährt. Wenn Quark mit der Haut in Berührung kommt, leitet er einen Milchsäureprozess ein und wirkt anziehend auf Entzündungsstoffe, die durch saure Substanzen abgeleitet werden. Quark, der schnell eintrocknet, regt auch die Durchblutung an, wirkt abschwellend und schmerzlindernd und bringt somit Linderung. Eine Quarkauflage ist zu empfehlen bei Gelenkentzündungen, Prellungen, gereizten bzw. entzündeten Krampfadern bzw. entzündeten Venen infolge von Infusionen oder Blutabnahmen, beginnender Abszessbildung und bei Hautproblemen wie Sonnenbrand, Insektenstichen, Ekzemen oder Akne. Den Quark (nicht direkt aus dem Kühlschrank, zu kalter Quark kann bei kälteempfindlichen Personen Gefäßkrämpfe und Schmerzen hervorrufen!) messerrückendick auf eine Kompresse streichen (bei Bedarf 2 – 3 Tr. Arnikatinktur oder 1 EL Arnikagel daruntermischen) und mit einer Mullbinde auf der betroffenen Stelle fixieren. Ca. 20 Min. belassen, danach die Haut abwaschen.
Salzwasserkompresse	Eine tiefgekühlte Salzwasserkompresse (1 EL Salz mit 100 ml Wasser mischen, Waschlappen damit befeuchten und im Gefrierschrank kühlen lassen) lindert rasch Schmerzen. 3 – 4 Min. auflegen. Der Salzwaschlappen bleibt durch das Salz auch in gefrorenem Zustand gut formbar.

25.6 Bewährte Rezepturen rheumatische Erkrankungen

Rheumatee *(Fintelmann / Weiss)*

Cort. Salicis (Weidenrinde)
Stipit. Dulcamarae (Bittersüßstengel)
Hb. Urticae dioicae (Brennnesselkraut)
Fol. Betulae (Birkenblätter)
Fruct. Berberidis (Berberitzenfrüchte)
Fruct. Cynosbati (Hagebuttenfrüchte) aa ad 100 g

M. f. spec. D. S.: 1 EL mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Früh und abends 1 Tasse p. c.

Rheumatee *(Widmaier)*

Fol. Betulae (Birkenblätter)
Cort. Salicis (Weidenrinde)
Flor. Sambuci (Holunderblüten)
Flor. Spireae (Mädesüßblüten)
Herb. Violae tricol. (Stiefmütterchenkraut) aa ad 100 g

M. f. spec. D. S.: 1 EL der Mischung mit 150 ml heißem Wasser übergießen. 5 Min. stehen lassen und durch ein Teesieb geben, 2 – 3 Tassen tägl. trinken.

Tee zur Entschlackung *(H. Ell-Beiser)*

Birkenblätter (Betulae folium)	15 g
Brennnesselblätter (Urticae folium)	20 g
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	15 g
Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)	10 g
Mariendistelfrüchte (Cardui mariae fructus)	15 g
Stiefmütterchenkraut (Violae tricoloris herba)	15 g
Walnussblätter (Juglandis folium)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mörsern und mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 7 Min. zugedeckt ziehen lassen, abseihen und 3 Tassen tägl. trinken.

Rheumateemischung *(U. Bühring)*

Brennnessselkraut (Urticae herba)
Bittersüßstängel (Dulcamarae stipes)
Goldrutenkraut (Solidaginis herba)
Mädesüßblüten (Spireae flos)
Holunderblüten (Sambuci flos) aa ad 100 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

Tee zur Blutreinigung *(M. Girsch)*

Taraxaci radix cum herba (Löwenzahnwurzel mit -kraut)	25 g
Urticae herba (Brennnesselkraut)	25 g
Fumariae herba (Erdrauchkraut)	15 g
Millefolii herba (Schafgarbenkraut)	15 g
Menthae pip. Folium (Pfefferminzblätter)	10 g
Calendulae flos (Ringelblumenblüten)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

Einreibungen bei rheumatischen Beschwerden *(Fintelmann / Weiss)*

Ol. Juniperi (Wacholderöl)	2 g
Spirit calami (Kalmusspiritus) aa ad	100 g

D. S.: Einreibung.

Ol. Calami (Kalmusöl)	2 g
Spirit Angelicae compos. (Engelwurzspiritus)	ad 100 g

D. S.: Einreibung.

Arthroseteemischung *(U. Bühring)*

Brennnesselkraut (Urticae herba)
Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)
Löwenzahnkraut (Taraxaci herba)
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)
Goldrutenkraut (Solidaginis herba)
Weidenrinde (Salicis cortex) aa 100 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mörsern und mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

Species antidyscraticae *(H. Schilcher)*

Urticae herba conc. (Brennnesselkraut, geschn.)
Dulcamarae stipites conc. (Bittersüßstengel, geschn.)
Graminis rhizoma conc. (Queckenwurzel, geschn.)
Sennae folium conc. (Sennesblätter, geschn.)
Foeniculi fructus cont. (Fenchelfrüchte, gequetscht) aa ad 20,0 g

M. f. spec. antidyscraticae, D. S.: 1 EL Teemischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 – 15 Min. ziehen lassen, abseihen und 3 – 4 × tägl. 1 Tasse trinken.

Gichtteemischung *(U. Bühring)*

Gierschblätter (selbst gesammelt)	25 g
Goldrutenkraut (Solidaginis herba)	15 g
Hauhechelwurzel (Ononodis radix)	15 g
Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)	15 g
Mädesüßkraut (Spireae flos)	15 g
Wacholderbeeren (Juniperi fructus)	15 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mörsern und mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

Fibromyalgieteemischung *(U. Bühring)*

Fenchelsamen (Foeniculi fructus)
Kamillenblüten (Matricariae flos)
Melissenblätter (Melissae folium)
Weißdornblätter mit -blüten (Crataegi folium cum flore)
Hopfenzapfen (Lupuli strobuli) aa ad 100 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mörsern und mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 – 3 Tassen tägl.

25.7 Fragen / Repetitorium

1. Welche Wirkungen (3) haben Cumaringlykoside?
2. Nennen Sie drei Heilpflanzen mit Cumaringlykosiden einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
3. Nennen Sie fünf Heilpflanzen bei **degenerativen** (nicht entzündlichen) rheumatischen Erkrankungen.
4. Welche äußerlichen Heilpflanzenanwendungen (5) kennen Sie bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen?
5. Ihre Tante leidet unter schmerzhaften rheumatischen Beschwerden. Welches bestens bewährte Fertigpräparat empfehlen Sie ihr, und welche drei Pflanzen sind darin enthalten?
6. Nennen Sie drei Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen.
7. Welche äußerlichen Heilpflanzenanwendungen (5) kennen Sie bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen?
8. Wie lange benötigen „Rheuma-Phytopharmaka" bei innerlicher Einnahme, bis sie zu ihrer vollen Wirksamkeit gelangen, wie lange äußerlich applizierte Phytoanalgetika? Warum sollten Phytopharmaka das Mittel der Wahl sein?
9. Beschreiben Sie die besondere Wirksamkeit der Brennnessel bei rheumatischen Erkrankungen: In welchen Zubereitungsformen kann sie angewendet werden?
10. Wie heißt ***die*** (rezeptpflichtige) „Gichtpflanze"?
11. Welche Ernährungsratschläge geben Sie bei Gicht?
12. Eine 64 Jahre alte Frau kommt zu Ihnen und klagt über Gelenkschmerzen. Es wurde eine Arthrose an verschiedenen Gelenken diagnostiziert. Sie möchte gerne phytotherapeutisch behandelt werden und hat Interesse, viel selbst zur Therapie beizutragen. Was empfehlen Sie an Heilpflanzenmischungen, welche Ernährungsvorschläge (s. o.) unterbreiten Sie ihr?
13. Nennen Sie essbare Wildkräuter einschließlich der verwendeten Pflanzenteile (8), die sich für Salate oder Gemüse eignen.
14. Nennen Sie fünf essbare Blüten.
15. Nennen Sie drei Pflanzen für ein „Wiesenwundpflaster": Was ist das? Ist das heutzutage verantwortungsbewusst? Wie wird das zubereitet und wie angewendet?
16. Durch welche Wirkstoffe wirkt ein Heublumensack, wie wirkt er, und wie wird er zubereitet?

26 Hauterkrankungen

Heilpflanzen haben in der Behandlung von Hauterkrankungen einen hohen Stellenwert, sei es in der Wundbehandlung oder bei Dermatosen, in der Selbstbehandlung und auch in der Pflege der Haut. In diesem Kapitel wird eine Fülle an **Arzneipflanzen** vorgestellt, damit, hat die Haut bereits gelitten, Sie ihr einiges **durch die Blume sagen** können.

- ➔ Praxis-Einstieg: Eigenerfahrung der Schleimstoffwirkung (s. Kasten Kap. 14, S. 82)
- ➔ Grundlagen der Schleimstoffe und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 14, S. 82)
- ➔ Heilpflanzen bei Hauterkrankungen
- ➔ Praxis-Rezepte: Salben und Gele / Entzündungsgel (s. Kap. 6, S. 46)
- ➔ Praxis-Rezepte: Wickel, Auflagen und Packungen / Leinsamenpackung (s. Kap. 9, S. 57)

Wahre Schönheit kommt bekanntlich von innen, und sie zeigt sich in einer reinen, gut durchbluteten weichen Haut. Die Haut ist unsere Schutzhülle – weich, zart und wohlduftend soll sie sein und einladen zum Sichwohlfühlen in der Haut.

Die Haut ist das größte Sinnesorgan – und sicher auch das hübscheste, angenehmste. Mit immerhin 1,5 – 2 m² Gesamtfläche und einem Gesamtgewicht von 10 – 15 kg schützt sie uns und bestimmt ganz wesentlich das äußere Erscheinungsbild eines Menschen mit. Unter allen menschlichen Organen stellt die Haut eines der sensibelsten Funktionssysteme dar. Sie ist die sichtbarste Verbindung zwischen organischen Strukturen und seelischen Vorgängen. „Das geht mir unter die Haut, ich muss mich meiner Haut erwehren, es ist zum Aus-der-Haut-Fahren, wenn ich mich nicht wohl fühle in meiner Haut“ oder „Das juckt mich nicht“ sind Redewendungen, die die enge Verbindung zwischen Haut und seelischem Empfinden belegen; genauso das Erröten vor Scham oder das Erblassen vor Schreck: Die Haut gilt als Spiegel der Seele.

Die Haut hat mit ihren vielfältigen Funktionen eine große Bedeutung als Schutz-, Abwehr- und Immunorgan. Sie schützt durch ihre **Barrierefunktion** vor mechanischen, thermischen und chemischen Schäden und wehrt durch ihre exponierte Lage und ihren hohen Anteil an immunologisch kompetenten Zellen Krankheitserreger ab.

Darüber hinaus ist sie als **Speicherorgan** in der Lage, ein Depot für Fett, Wasser und Blut, Mineralstoffe und Vitamine zu bilden. Bis zu einem Drittel des Blutes kann in der Haut gespeichert werden!

Sie ist **Wärmeregulator**, indem sie durch veränderte Hautdurchblutung und Flüssigkeitsabgabe über die Schweißdrüsen die Körpertemperatur reguliert. Durch die **Hautatmung** werden innerhalb von 24 Std. in der Regel 500 – 600 ml Wasser ausgedunstet; die Wasserabgabe kann aber durch zusätzliches Schwitzen bis zu 2 l betragen.

Die Haut ist eines der fünf **Ausscheidungs-** und **Entgiftungsorgane** (neben Leber, Niere, Darm und Lunge) und entgiftet über die Talg- und Schweißdrüsen. Schwitzen (vor allem „Arbeitsschweiß“ durch körperliche Aktivität oder Sauna) unterstützt durch die vermehrte Ausscheidung über die Haut die Stoffwechselfunktion. Das Schwitzen trägt wesentlich zur Entgiftung des Körpers bei. Bei vermehrter Stoffwechselbelastung setzt der Organismus in zunehmendem Maße die Haut als Ausscheidungsorgan ein und lagert Substanzen ab, die zu Juckreiz, Reizzuständen und Ekzemen auf der Haut führen können. Vor allem die Schweiß-

drüsen sind dafür verantwortlich, über den Schweiß Stoffwechselendprodukte und Säuren zu entsorgen. Ist der Säuregrad des Körpers durch ein Säure-Basen-Ungleichgewicht erhöht, wird ein Großteil der Schutzfunktion aufgehoben, weil der Körper bei Übersäuerung die freien, ungesättigten Säuren in das Gewebe abtransportiert; die Haut wird empfindlicher und reagiert mit Unverträglichkeiten.

Als **Sinnesorgan** nimmt die Haut Druck, Schmerz, Berührung sowie Tast-, Kälte- und Wärmeempfindungen wahr. Über die sog. Head-Zonen haben Hautsegmente spezifische Verbindungen zu inneren Organen, die ihrerseits über die Haut aktiviert werden können.

Die Haut ist ein **diagnostisches Hilfsmittel** und macht als solches spezifische Erkrankungen diagnostizierbar: Kinderkrankheiten wie Masern, Scharlach oder Röteln, Ikterus oder allergische Reaktionen u. v. m. Auch der allgemeine Gesundheitszustand eines Menschen ist über die Haut abzulesen, von rosiger Haut bis zu blauen Lippen, von straffer glatter oder trockener bis zu teigig-ödematöser Haut. Die Haut signalisiert auch, ob einem die Haare zu Berge stehen, „sich das Fell sträubt“ oder ob jemand „aus der Haut“ fahren möchte.

Nicht zuletzt ist die Haut eines der wichtigsten **Kommunikationsorgane**. Durch das Aussenden von Sexuallockstoffen, durch Erröten, Erblassen oder durch Schweißausbrüche sendet sie Signale und teilt das seelische Befinden ihrer Besitzerin mit. Bestehen im Kontakt mit Umwelt und Mitmenschen Probleme, kann sich dies in psychosomatisch bedingten Hauterkrankungen zeigen.

Durch ihre **Aufnahmefunktion** können der Haut pflegende und schützende Substanzen und Wirkstoffe zur Heilung zugeführt werden.

Eine natürliche, positive Lebensführung und Lebenseinstellung ist der beste Garant für gesunde, schöne Haut. Durch eine gesunde, vitalstoffreiche **Ernährung** und genügend Flüssigkeit (Wasser, Gemüse- und Obstsäfte oder Tees) erhält die Haut, die ja von innen nach außen wächst, ihre wichtigsten Aufbaustoffe. An eine **gesunde Haut** gehört von außen im richtigen Maße Licht, Luft und Wasser; eine gesunde Ernährung sorgt für „Pflege von innen“, und für eine gute Hautpflege sorgen natürliche Ingredienzien. **Haut braucht Pflege.** Im Griechenland der Antike wurde der Geist gebildet und gleichermaßen der Körper gepflegt: In den Gymnasien (von griech. „gymnos: nackt“) gehörte das Einölen des Körpers zur täglichen Pflicht. Vom Sauberkeits- und Badekult der Römer zeugen zahlreiche Ausgrabungen. Damals wurden wahre Orgien der Körperpflege gefeiert. Zu Recht erfahren römische Bäder heute eine Renaissance. Je besser die Haut gepflegt wird, umso besser kann sie ihrer Schutzfunktion nachkommen. Kältereize, Kneipptherapien und Aufenthalt im Freien bei jedem Wetter härten ab, wirken als Gefäßtraining (der Mensch ist so alt wie seine Gefäße) und führen zum „Wohlgefühl in der Haut“.

Ausreichender Schlaf, das Vermeiden von zu viel Genussgiften, Stressausgleich durch körperliche Aktivitäten, Luft- und Sonnenbäder in der freien Natur (auch im Regen) und hautverträgliche Kleidung wirken sich auf eine gesunde Hautfunktion aus.

Zu einer **natürlichen Haut- und Körperpflege** gehört mehr als körperliche Hygiene. Übertriebene Körperpflege (zu häufiges Baden oder Duschen mit aggressiven synthetischen Zusätzen) schadet ebenso wie mangelnde Hautpflege. Eine genussvolle Pflege kann den Körper erfrischen und anregen oder zur Ruhe bringen; sie erfordert aufmerksame Wahrnehmung und Zuwendung und führt damit zum Wohlbefinden des eigenen Körpers und zu einem gesunden Selbstbewusstsein. **Trockener Haut** tut ein morgendliches Trockenbürsten gut, das belebt und regt den Hautstoffwechsel an. **Fettiger Haut** tun Waschungen mit Salbeitee gut. Für den Erhalt der Schutzfunktion sorgt man durch eine Pflege, die die Haut atmen lässt. Das sind vor allem aus Pflanzen gewonnene Fette und Öle – Öle mineralischer Herkunft ziehen nicht in die Haut ein und behindern eher eine gesunde Hautfunktion. Auch Vitamine, Radikalenfänger und Flavonoide schützen. **Vitamin A** ist als Radikalenfänger der wichtigste (Schleim-)Hautschutzfaktor gegen alle Arten von eindringenden Keimen und verhindert zusammen mit Flavonoiden den Bruch der Zellmembranen. **Vitamin C** ist am Säureschutzfilm der Haut beteiligt. Durch Vitamin C und Flavonoide kann das Enzym Hyaluronidase gehemmt werden, das die Durchlässigkeit von Membranen beeinflusst. **Vitamin E** ist der wichtigste fettlösliche Radikalenfänger und für die Hautpflege von besonderer Bedeutung. Vitamin E und A helfen, Faltenbildung zu vermindern. **Kiesel-**



Abb. 26.1 Stiefmütterchen *Viola tricolor*, stoffwechselfördernd bei Ekzemen.



Abb. 26.2 Arnika *Arnica montana*, die wichtigste Pflanze bei Wunden und Verletzungen.



Abb. 26.3 Sanddorn *Hippophae rhamnoides*, das Fruchtfleischöl wirkt unglaublich regenerationsfördernd auf Haut und Schleimhaut.



Abb. 26.4 Beinwell *Symphytum officinale*, bringt schnelle Beweglichkeit nach Sportverletzungen.



Abb. 26.5 Johanniskraut (Ölansatz) *Hypericum perforatum*, das wichtigste Öl (äußerlich) zur Wundheilung.



Abb. 26.6 Zaubernuss *Hamamelis virginiana*, Hamamelisrinde wirkt cortisonähnlich bei Ekzemen.

säure sorgt für Festigkeit des Bindegewebes und fördert die Wundheilung. Als Schleimhautschutz ist **Erdnussöl** gut geeignet. **Zitronensaft** mit seinem hohen Vitamin-C- und Flavonoidgehalt, das den Säureschutzmantel stärkt und gleichzeitig entgiftet, ist ein gutes Mittel für zarte, glatte, faltenlose Haut. Einreibungen mit Zitronensaft regen die Durchblutung und den Stoffwechsel an.

Josef Karl hat die **belastenden Faktoren** gekonnt zusammengefasst: **Zu viel** säurebildende Nahrung (Schweinefleisch, Wurst) fördert die Abszessbildung, zu viel Süßes oder Fettes fördert die Aknebildung, zu viele Fruchtsäuren fördern Ekzeme und Juckreiz (Kaffee speziell: Afterjucken), zu viel Alkohol macht ein aufgeschwemmt-teigiges Gesicht mit blauroter Nase, blauroten Wangen und einer welken, schlaffen Haut. Auch Rauchen lässt die Haut welk und grau werden, weil es die Kapillaren verengt und eine Minderdurchblutung bewirkt. Natürlich schaden auch falsche Kleidung (Kunststoff stört das elektrische Hautpotenzial), überhitzte oder klimatisierte Räume, übertriebene Sonnenbestrahlung, zu häufiges Waschen mit den falschen Seifen (Juckreiz, Ekzeme) und selbstverständlich der Umgang mit Umweltgiften wie Chemikalien oder Insektiziden, was zu Dermatitis und Hautkrebs führen kann. Auch Stoffwechselgifte, ausgelöst durch Funktionsstörungen der Stoffwechselorgane, können Hauterkrankungen bewirken. Darum sollten bei Hautproblemen die **Entgiftungsorgane** Leber, Niere, Darm und Lunge zusätzlich **unterstützt** werden (s. Kap. 29.1, S. 585).

Wer öfter mit **Hautproblemen** zu tun hat, sollte regelmäßig **fasten** und ab und zu Rohkosttage einlegen. Darmsanierung und eine Eigenblutbehandlung mit Echinacea zur Immunstimulation gehören dazu.

Den ganzen Körper in ein linderndes **Bad** zu legen tut geplagten Hautkranken ungemein wohl! Wärme, hydrostatischer Druck und das Wohlig-Angenehme der Therapie tun ein Übriges zur Gesundung, unterstützt von heilkräftigen Kräuterzusätzen (s. Kap. 10, S. 64).

26.1 Akute Wunden und offene Verletzungen

Heilpflanzen haben in der Behandlung von Wunden und Verletzungen einen hohen Stellenwert; sie können die Wundheilung in allen Phasen unterstützen und haben sich wegen ihrer guten Wirksamkeit bei gleichzeitiger Nebenwirkungsarmut sehr bewährt. Kleinere Verletzungen zu behandeln gehört zum „Allgemeinwissen", denn Verletzungen kommen häufig vor. Die **Kunst der Wundtherapie** besteht in einer stadiengerechten individuellen Behandlung mit rechtzeitigem Wechsel der Applikationsformen: feuchte Anwendungen zur Wundreinigung und während der akuten Phase, in der Ausheilungsphase je nach Stadium Lotionen, Gele, Cremes oder Salben.

Substanzdefekte der Haut werden als Wunden bezeichnet. Dazu zählt man **akute Wunden** bzw. offene Verletzungen oberflächlicher oder tieferer Hautschichten durch spitze oder stumpfe Gewalteinwirkung (Schürf-, Schnitt-, Riss-, Quetsch- oder Kratzwunden) mit guter Heilungstendenz.

Kleinere Verletzungen kommen häufig vor – jeder war davon schon einmal betroffen: ein Schnitt in den Finger mit dem Küchenmesser, ein Stolpern, und das Knie ist aufgeschürft, der Kopf schlägt an eine Kante, und es entsteht eine „Beule" – der Alltag bietet viele Gelegenheiten zu solchen Ereignissen.

Leichte Verletzungen heilen meist von selbst; es genügt ein Pflaster als Schutz (und bei Kindern ein paar Trostworte) oder eine feucht-kalte Auflage zum Abschwellen.

Schwere Verletzungen müssen ärztlich behandelt (versorgt, genäht, geröntgt u. a.) werden: Wenn die Wunde stark blutet, Splitter sich nicht entfernen lassen bzw. größere Gegenstände festsitzen, bei Bisswunden, nicht bzw. schlecht heilenden Wunden mit klopfenden Schmerzen, bläulichem Aussehen oder rotem Strich, der von der Verletzung Richtung Herz zieht, oder wenn Narbenbildungen (vor allem im Gesicht!) zu erwarten sind.

Bei Verletzungen immer den **Tetanusschutz** überprüfen!

Chronische Wunden, die sich durch eine schlechte Heilungstendenz oder durch Wundkomplikationen auszeichnen, werden in Kap. 26.2, S. 391 be-

handelt, **geschlossene Verletzungen** infolge Einwirkung stumpfer Gewalt ohne Verletzung der oberflächlichen Hautdecke, aber mit Gewebstraumatisierung in Kap. 26.3, S. 407.

Phytotherapie

- Arzneidrogen in der Wundbehandlung wirken
- **entzündungshemmend:** Johanniskrautöl, Kamillenblüten, Pappelknospen, Propolis, Ringelblumenblüten, Spitzwegerichkraut, Wassernabelkraut, Zaubernussblätter und -rinde
- **granulationsfördernd:** Beinwellwurzel, Johanniskrautöl, Kamillenblüten, Perubalsam, Ringelblumenblüten, Schachtelhalmkraut, Wassernabelkraut
- **antibakteriell:** Johanniskrautöl, Kamillenblüten, Ringelblumenblüten, Spitzwegerichkraut (frisch), Wassernabelkraut
- **blutstillend:** Hirtentäschelkraut
- **immunstimulierend:** rotes Sonnenhutkraut
- **Bindegewebsneubildung regulierend:** Schachtelhalmkraut, Wassernabelkraut
- **wundreinigend:** Eichenrinde, Kamillenblüten, Ringelblumenblüten.

Es eignen sich vor allem für

- **offene** Wunden: **Blutwurz, Ringelblume, Kamille, Spitzwegerich, Zaubernuss**
- **oberflächliche** Wunden: Kamillenblüten, Zaubernussblätter und -rinde
- **blutende** Wunden: **Blutwurz, Hirtentäschel, Kamille, Schafgarbe, Spitzwegerich, Zaubernuss**
- **tiefe** Wunden: **Kamille, Ringelblume** (s. u.).

Wundreinigung frischer Verletzungen

Die Wunde ungestört heilen lassen, d. h. möglichst wenig eingreifen: ausbluten lassen und für Sauberkeit sorgen. Bei Bedarf behutsame Umschläge/Wundreinigung (mit 1:5 verdünnter Calendulaessenz bzw. Heilpflanzentee von **Kamille, Eichen**rinde oder **Ringelblume**) vornehmen. Wundränder (nicht die Wunde selbst!) evtl. zum Schutz vor Wundsekret mit einer dünnen Schicht **Ringelblumen**-, **Kamillen**-, **Beinwell**- oder **Echinacea**salbe oder **Johanniskraut**öl bedecken.

Oberflächliche Wunden nach Reinigung möglichst trocken behandeln (Pflaster, Verband). Erst wenn die Hautverletzungen wieder geschlossen sind, mit der Nachbehandlung mit Cremes oder Salben beginnen, ansonsten besteht Infektionsgefahr. Eingetrocknete Krusten können mit Cremes oder Salben aufgeweicht werden.

26.1.1 Offene, blutende Wunden

Bei frischen **offenen Wunden** verursachen die beschädigten Kapillargefäße im Gewebe eine Blutung. Bei einer oberflächlichen Blutung, die nicht lebensbedrohlich ist, kommt der Blutfluss innerhalb von ca. 3 Min. zum Stillstand. Im Bedarfsfall kann ein leichter Druckverband mit verdünnter **Ringelblumen**- oder **Hirtentäschel**tinktur (1 TL Tinktur auf 1 Tasse lauwarmes Wasser) die Blutung zusätzlich stoppen. (Arnikatinktur eignet sich **nicht** bei offenen Wunden: Sie kann Reizungen oder allergische Reaktionen verursachen und wirkt blutungsfördernd.) Die Wunden werden behutsam gereinigt (s. o., mit verdünnter Ringelblumentinktur u. a.). Kleinere Wunden lässt man an der Luft trocknen, größere Wunden bekommen einen Wundverband, um die verletzte Stelle vor erneutem Verschmutzen zu schützen und um das Wundsekret zu absorbieren. Wundverbände müssen tägl. erneuert werden, und es muss kontrolliert werden, ob keine Entzündung vorliegt.

26.1.2 Oberflächliche offene Wunden

Wenn die Epidermis, die oberste schützende Zellschicht der Haut, flächenhaft abgelöst wird oder beschädigt ist, entsteht eine Schürfwunde. Gerade oberflächliche Wunden können sehr schmerzhaft sein, weil sie Millionen von Nervenendigungen freilegen, die Schmerzimpulse zum Gehirn senden. Kleinere Schürfwunden müssen im Allgemeinen nicht desinfiziert werden, sie sollen ausbluten und sich dadurch selbst reinigen. Sichtbar verschmutzte Schürfwunden möglichst ausbluten lassen im Sinne einer Selbstreinigung, evtl. unter fließendem warmem Wasser oder mit verdünnter **Ringelblumen**tinktur oder -tee, **Kamillen**blütentee oder -tinktur reinigen oder mit **Hamamelis**wasser (Hydrolat) besprühen.

Die früher übliche Jodtinktur soll nicht mehr verwendet werden, weil Jod das freiliegende feine Gewebe mit der schutzlosen Haut zu stark reizt.

Ein Pflaster schützt vor dem Verschmutzen und dem erneuten Aufreißen der Wunde.

Das **Warmhalten der Wunden** fördert die Durchblutung und damit die Heilung.

Meist heilt die Wunde von selbst zu; die aufgeschürfte Stelle verschorft normalerweise rasch und verbindet sich so quasi selbst. Rötungen an den Wundrändern sind harmlos und ein Zeichen für normales Abheilen. Wenn möglich, immer wieder Luft und Sonne an die Wunde kommen lassen.

Bei Anzeichen einer **Infektion** (Fieber, Eiter, Schwellung, starke Rötung) steht die Behandlung der Infektion im Vordergrund; infizierte Wunden müssen ärztlich betreut werden.

26.1.3 Tiefe offene Wunden

Bei solchen Wunden werden auch tiefere Hautschichten samt dem darunterliegenden Bindegewebe und den dort verlaufenden Nerven verletzt. Sie bluten und schmerzen meist stark. Kommt die Blutung innerhalb einer Viertelstunde nicht zum Stillstand, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Auf **Tetanusschutz** achten!

Kleinere Schnitt- und Risswunden ausbluten lassen im Sinne einer Selbstreinigung, evtl. behutsam nachsäubern mit verdünnter **Ringelblumen**tinktur. Die Ränder einer kleinen, glatten Wunde können durch einfachen Heftpflasterverband zusammengehalten werden: Die Wundränder ca. 10 Min. lang zusammendrücken und dann einen Wundverband anlegen. Ist dies nicht möglich, muss innerhalb von 8 Std. genäht werden, weil sonst die Gefahr besteht, dass Bakterien eindringen und die Wunde später eitert.

Stichwunden durch Nägel, Dornen, Stacheldraht, Nadeln oder andere spitze schmale Gegenstände entstehen häufig im Alltag. Wenn keine größere Verletzung der Nerven- oder Blutgefäße besteht und keine Fremdkörper in der Wunde stecken geblieben sind, heilen Stichwunden problemlos. Am besten so stark wie möglich bluten lassen, damit Fremdkörper hinausgeschwemmt werden und sich die Wunde selbst reinigt. Anschließend 4–5 Tage lang durch Baden in Kräuteraufgüssen (**Kamille, Ringelblume**) offenhalten, damit evtl. doch noch vorhandene Fremdkörper, Bakterien oder Splitter herauswachsen können.

Größere bzw. tiefere Stichwunden gehören in ärztliche Behandlung.

Splitterwunden: Kleine Splitter aus Holz, Glas oder Metall gelangen schnell einmal unter die Haut und sollten wenn irgend möglich mit einer Pinzette entfernt werden. Größere Fremdkörper, die tief ins Gewebe gedrungen sind, ärztlich versorgen. Bei der Behandlung muss eine Wundinfektion verhindert und Schmerzen gelindert werden.

Tipps zur Splitterbehandlung aus der **Hausapotheke**:

- **Harz**salbe oder frisches Harz als Harzpflaster über dem Splitter platziert „zieht" den Splitter heraus und desinfiziert die Wunde. Harz von Nadelbäumen setzt einen starken Heilreiz und mobilisiert die örtlichen Abwehrkräfte, um einer sich ausbreitenden Wundinfektion vorzubeugen (Zubereitung Praxis-Rezepte: Harzbalsam Kap. 6, S. 46).
- Frische **Tomaten**- oder **Zwiebel**scheiben eine Stunde lang auf die entsprechende Stelle legen. Danach lässt sich der Splitter leicht mit einer Pinzette entfernen.
- Als **„Zugpflaster"** fungieren durchblutungsfördernde Pflanzen (**Zwiebel, Knoblauch, Senfmehl, Meerrettich**) oder Pflanzen, die erwärmt aufgebracht werden und dadurch die Umgebung erweichen (**Lein**- und **Bockshornklee**samen).

26.1.4 Heilpflanzen in der Wundbehandlung

Blutwurz

Potentilla erecta

Tormentillae rhizoma (M)

(s. Kap. 20, S. 133) In mittelalterlichen Kräuterbüchern wird die Blutwurz aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae) als eine Pflanze gelobt, die „jegliche Blutflüsse stillen" soll, getreu der Signaturenlehre einer blutroten Wurzel (der Wurzelanschnitt färbt sich bei Kontakt mit Sauerstoff in „blutrotes" Tormentillrot, so genannte Phlobaphene um). In der Tierheilkunde streut man seit Langem das Wurzelpulver in blutende, infizierte Wunden, um in kürzester Zeit Blutungen zu stillen und Wunden komplikationslos abheilen zu lassen. Blutwurz ist mit ihrem hohen Gerbstoffgehalt vor allem bekannt für ihren Einsatz bei Durchfall; in der Volksheil-

kunde setzt man sie auch **äußerlich** ein als verdünnte Tinktur oder Tee, denn sie repariert verletzte Blutgefäße, beruhigt die Entzündung und wirkt keimwidrig.

Inhaltsstoffe: 15 – 20 % Catechingerbstoffe, Ellagitannine, Harz, ätherische Öle.

Wirkungen: Zusammenziehend, blutstillend, schmerzlindernd, keimhemmend, antimykotisch, antioxidativ. Die reichlich vorhandenen Gerbstoffe sorgen für eine Eiweißausfällung der oberflächlichen Epidermisschichten mit Ausbildung einer dünnen schützenden Membran.

Indikationen: Äußerliche Anwendung: Stark blutende und schlecht heilende Wunden, leichte Verbrennungen, Erfrierungen, Zahnfleischbluten, Druckstellen durch Zahnprothesen, Mundschleimhautentzündung, Wundsein der Kinder, Ausschläge und nässende Ekzeme, Hämorrhoiden, Fußpilz und übermäßige Schweißbildung.

Kommission E: *Unspezifische, akute Durchfallerkrankungen; leichte Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum.*

Darreichungsformen äußerlich: Teeauflage für Wundauflagen, bei Schürfwunden, stark oder oberflächlich blutenden Wunden zur raschen Blutstillung, Wundsein der Kinder, nässenden Ausschlägen, Ekzemen, leichten Verbrennungen sowie bei Frostbeulen. 1:5 – 1:10 verdünnte **Tinktur oder Tee**; als **Gurgelmittel, Spülung** oder **Pinselung** (unverdünnte Tinktur oder 10 Tr. auf 1 Glas Wasser oder 1:1 mit Myrrhetinktur gemischt) bei Entzündungen von Mund- und Zahnfleisch, Rachen und Kehlkopf, Prothesendruckstellen oder als **Zahnpulver** (am besten mit Salbei und Pfefferminze zusammen, ganz fein pulverisiert). Bei Fußpilz Tinktur pur auf die betroffene Stelle pinseln (hoher Gerbstoffgehalt trocknet auch das feuchte Milieu aus). Bei oberflächlichen Verbrennungen 1. und 2. Grades und bei Sonnenbrand 1:1 verdünnte Tinktur. Bei Ätzung der Rektalschleimhaut und Analprolaps als Tormentillbleibeklistier. Als **Teilbad** bei Hämorrhoiden, Schweißfüssen, Fußpilz; als **Waschung** bei übermäßiger Schweißbildung. Bei Nasenbluten Tee hochschnupfen.

Teezubereitung: 1 TL (3 – 4 g Droge) mit 1 Tasse kaltem Wasser kurz aufkochen und sofort abgießen. Stets frisch gepulverte Droge verwenden, da der Gerbstoffgehalt rasch abnimmt.

Hirtentäschel

Capsella bursa-pastoris

Bursae pastoris herba (M)



Das zierliche Kraut aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae) ist auf der ganzen Welt zu finden. Sobald der Schnee geschmolzen ist, zeigt sich die löwenzahnähnliche, fein behaarte Blattrosette der Pflanze. Sie blüht von März bis in den November und bringt bis zu 60 000 Samen pro Jahr hervor. Die herzförmigen kleinen Samentaschen ähneln den ledernen Taschen, die die Hirten früher getragen haben und haben der Pflanze ihren Namen gegeben. Die gleiche Bedeutung hat auch die lateinische Bezeichnung: „Capsella bursa pastoris: kleine Kapsel mit der Geldbörse des Hirten".

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Phenylcarbonsäuren, biogene Amine (u. a. Acetylcholin, Tyramin).

Wirkungen: Lokal hämostyptisch (blutstillend).

Indikationen: Oberflächliche und blutende Hautverletzungen, Nasen- und Zahnfleischbluten als lokales Hämostyptikum, nach Zahnextraktionen, bei Nasenbluten Tee / Tinktur „hochschnupfen".

Kommission E: *Nasenbluten (lokale innere Anwendung), oberflächliche, blutende Hautverletzungen (äußere Anwendung). Leichte Menorrhagie und Metrorrhagie (innere Anwendung).*

Darreichungsformen: Zerkleinerte Droge für Teeaufguss (feucht-kalte Umschläge), Tinktur.

Tagesdosis: 10 – 15 g Droge. Für lokale Anwendung 3 – 5 g Droge auf 150 ml Aufguss für Umschläge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Styptysat Bürger Lsg.

Teezubereitung: *Äußerliche Anwendung:* 1 EL (3 g Droge) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und nach 10 Min. abgießen. Den Tee immer frisch zubereiten, weil eine Umwandlung der wirksamen proteinogenen Amine in pharmakologisch unwirksame Stoffe möglich ist und die erwartete Wirkung nicht eintritt.

Kamille

Matricaria recutita

Matricariae flos (M)

„Pflanze der Mütter", so könnte man die botanische Bezeichnung übersetzen: „Matricaria" ist abgeleitet von „mater: Mutter" bzw. „matrix: Gebärmutter" und weist auf ihre Verwendung in der Frauenheilkunde hin. Kamille stammt aus dem Griechischen „Chamomilla": Die alten Hellenen nannten die Pflanze „Chamaemelon", von „chamai: niedrig" und „melon: Apfel", wörtlich übersetzt also „niedriger Apfel". Als Erklärung dienen die Worte des Frankfurter Stadtarztes Adamo Lonicero (1679): *„… denn sie reuchet grün und dürr wie ein guter, zeitiger Apfel."* Der apfelähnliche Duft entströmt den ätherischen Ölen, die in den Blütenköpfchen enthalten sind. Kennzeichen der echten Kamille sind die duftenden, innen hohlen Blütenköpfchen; sie verursachen, im Gegensatz zu Verfälschungen mit der Hundskamille (Anthemis arvensis: Köpfchen innen markig gefüllt und nicht duftend) äußerst selten Allergien. Die übliche Handelsware stammt aus Argentinien, Ägypten, Bulgarien, Ungarn und Spanien; beste Ware kommt aus Deutschland! Die Kamille gehört zu den Korbblütlern (Asteraceae).

Inhaltsstoffe: 0,3 – 1,4 % ätherisches Öl (Chamazulen, x-Bisabolol), Schleimstoffe, Flavonoide, Cumarine.

Wirkungen: Äußerliche Anwendung: Wundheilungs- und granulationsfördernd, entzündungshemmend und mild schmerzlindernd. Antibakteriell (u. a. gegen Strepto- und Staphylokokken, Trichomonaden), antimykotisch, antimikrobiell, antiviral und desodorierend und immunstimulierend (die Schleimpolysaccharide steigern die Phagozytoseaktivität von Makrophagen und Granulozyten und unterbinden die bakterielle Ausbreitung durch Hemmung bakterieller Hyaluronideasen). Lässt Wunden schneller abheilen, nässende Wundflächen schneller trocknen und verbessert die Geweberegeneration. Eine Entgiftung bakterieller Toxine und eine Steigerung des Hautstoffwechsels sind nachgewiesen. Kamillenextrakt vermindert die Bildung und Freisetzung von Entzündungsmediatoren (Histamin, Serotonin, Prostaglandine). In einer Studie mit Kamillosan Konzentrat konnten bei der Behandlung infizierter Wunden die Vorteile der granulations- und wundheilungsfördernden, antibakteriellen und den Hautstoffwechsel anregenden Kamillenzubereitungen gegenüber chemisch-synthetischen Spüllösungen mit ihren meist granulationshemmenden, zytotoxischen Eigenschaften aufgezeigt werden.

Indikationen: Äußerliche Anwendung: Schlecht heilende Wunden, akute Haut- und Schleimhautentzündungen, bakterielle Infekte wie Abszesse, Furunkel (Kompressen); Panaritium, Candidosen (Mundsoor), Ulcus cruris, Hämorrhoiden, Analfissuren, Erkrankungen im Genitalbereich, Vulvitis, Kolpitis (Teil- und Sitzbäder). Dampfbäder zur Beruhigung der Haut bei Akne. Gut in Abwechslung mit Eichenrinde. Kamille erzielt eine raschere Abtrocknung und beschleunigte Epithelialisierung von Gewebsdefekten. Bei tieferen und infizierten Wunden zur Spülung von Wundrändern, Gewebetaschen, Fistelgängen. Weniger für großflächige, nässende Ekzeme geeignet.

Kommission E: *Äußere Anwendung: Haut- und Schleimhautentzündungen, bakterielle Hauterkrankungen einschließlich der Mundhöhle und des Zahnfleisches. Inhalationen: Entzündliche Erkrankungen und Reizzustände der Luftwege. Bäder, Spülungen: Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich. Innere Anwendung: Gastrointestinale Spasmen, entzündliche Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts.*

Darreichungsformen, äußerliche Anwendung: Tee, Tinktur, Öl, Hydrolat, Präparate, Bäder, Umschläge. Alkoholisch-wässrige Extrakte wirken intensiver als Tee-

zubereitungen, in denen nur ca. 25 % des ätherischen Öls gelöst werden. Deshalb Teezubereitungen pro 150 ml mit 15 – 20 Tr. Kamillentinktur aufbessern!

Tagesdosis: Äußerliche Anwendung: 3 – 10 %ige Aufgüsse.

Nebenwirkungen: Selten (!) allergische Hautirritationen, Typ-1-Allergien.

Gegenanzeigen: Korbblütlerallergie (äußerst selten!).

Hinweis: Allergien rufen nur Anthemisarten (Verfälschung!) hervor, nicht Matricaria recutita!

Präparate: Kamillosan als Konzentrat, Creme oder Salbe, Kamillin Extern Robugen Lsg., Kamillin Creme Robugen, Kamillan supra Auszug, Azulon Kamillen Creme, Matmille N-Salbe, Chamo Bürger Salbe, Kamillopur.

Teezubereitung: Äußerliche Anwendung: 1 – 2 TL Kamillenblüten (2 – 3 g) mit 150 ml heißem Wasser übergießen, abdecken und nach 5 – 10 Min. filtrieren. 3 – 10 %ige Aufgüsse für Umschläge und Spülungen; als Badezusatz 50 g Droge auf 10 l Wasser.

Ringelblume
Calendula officinalis
Calendulae flos (M)

„Sponsa solis: Sonnenbraut“ wird die Ringelblume genannt, weil sie mit ihren gelben und orangeroten Blütensonnen den ganzen Sommer über aus Gärten leuchtet. Ist die Korbblütlerin (Asteraceae) verblüht, kringeln sich im Blütenkörbchen ihre Samen. Calendula (von lat. „Calendis: Monate“) heißt sie, weil sie die Sonnenbewegung wie ein Kalender angibt: Die Blüte geht mit der Sonne „auf und unter“. Calendula ist eine Zierde für jeden Garten, sie gedeiht mühelos, und die Ernte für die Hausapotheke ist genauso einfach: An sonnigen Tagen die voll erblühten Blütenköpfchen am frühen Mittag sammeln und trocknen. Die gefüllten orangeroten Sorten enthalten besonders viel heilkräftige Wirkstoffe (Carotinoide). Übrigens, im Kelch und in den Röhrenblüten sind 10 × mehr ätherische Öle enthalten als „nur“ in den Zungenblüten, und außerdem noch Allantoin. Apothekenware hält nur Blütenblätter parat, deshalb lohnt es sich, die Blütenköpfchen selbst zu sammeln! Ihre Eigenschaften, Wunden schnell und komplikationslos abheilen zu lassen, machen die „Sonnenbraut“ zu einer der bekanntesten Wundheilpflanzen.

Inhaltsstoffe: 2 – 10 % Triterpensaponine, Flavonoide, 0,02 – 4,7 % Carotinoide (Lutein), Triterpenalkohole, Cumarine, immunstimulierende Polysaccharide (Schleime), ätherisches Öl.

Wirkungen: Entzündungshemmend, wundheilungs- und granulationsfördernd, lymphabflussfördernd, antiödematös, antibakteriell (Staph. aureus), virustatisch (Adjuvans bei herpetischer Keratitis) und fungistatisch (Trichomonaden). Calendula verstärkt die Fibrinbildung; das wirkt sich in einem raschen Wundverschluss und einer guten Granulatbildung aus. Immunstimulierend (Polysaccharide). Vermutlich wird die Gefäßneubildung im Wundgebiet angeregt. Erhöht die Phagozytose; wirkt zytotoxisch gegen verschiedenste Typen von Tumorzellen (Triterpensaponine). Ringelblume ist besonders geeignet bei tiefen und sekundär infizierten Wunden mit schlechter Heilungstendenz.

In **klinischen Anwendungsbeobachtungen** war Calendulasalbe bei infizierten Wunden anderen Präparaten überlegen. Zudem konnte eine schnellere Wundheilung nachgewiesen werden durch die Verwendung einer Calendulahypericumzubereitung nach Kaiserschnittgeburt (Lavagna et al. 2001 / Jaenicke / Grünwald). Calendulagel erwies sich als wirksam und gut verträglich bei Verbrennungen 1. und 2. Grades. In einer Studie half Ringelblumensalbe, die durch Strahlentherapie nach Brustkrebs entzündete Haut deutlich schneller zu regenerieren als ein synthetisches Vergleichspräparat (Prof. V. Schulz / Berlin).

Indikationen: Äußerliche Anwendung: Entzündungen von Haut und Schleimhaut, Geschwüre, Ekzeme. Schlecht heilende Wunden wie Quetsch-, Schlag-, Schnitt-, Biss- und Risswunden, Dekubitus (Wundliegen), Akne, Abszesse, Furunkel, Verbrennungen und Erfrierungen heilen komplikationslos aus. Brustdrüsenentzündung, wunde Kinderpopos, Windeldermatitis, aufgeschürfte Knie oder trockene, rissige

Hände und Lippen, Venenentzündungen. Brustamputierte Frauen machen ein Handbad mit Ringelblumentinktur oder -tee und cremen anschließend die Hände dick mit Ringelblumensalbe ein, das fördert die Wundheilung (Hände sind mit die größten Rezeptoren für die weibliche Brust; früher hatten die Frauen oft Mastitis, weil sie Windeln mit kaltem Wasser nachgewaschen hatten); auch bei Narbenschmerzen nach der OP gut. Augenlotion bei Bindehautentzündung. Bei Ulcus cruris wegen Sensibilisierungsgefahr nur Zubereitungen aus Blütenblättern. Zur Reinigung und Anfangsbehandlung feuchte Auflagen (Tee, Tinktur), später Salbe. Ringelblumentee ist hervorragend geeignet zur Wundreinigung.

Kommission E: *Innere lokale Anwendung: Entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Äußere Anwendung: Wunden, auch mit schlechter Heilungstendenz, Ulcus cruris (aufgrund fehlender Verträglichkeitsstudien vom BfArM nicht akzeptiert).*

Darreichungsformen: Tee, Öl, Salben, Tinktur, Fertigpräparate zur äußerlichen Anwendung.

Für Umschläge, Bäder, Verbände, Kompressen, Gurgelmittel.

Dosierung: Äußerlich: 1–2 g Droge / 1 Tasse Wasser (150 ml) oder 1–2 TL (2–4 ml) Tinktur auf ¼–½ l Wasser.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Bei Atopikern, Allergikern und Ulcus cruris auf (äußerst seltene!) Korbblütlerallergie achten (bei infizierten Wunden deshalb nur die Blütenblätter ohne Kelch zur Salbenzubereitung verwenden!).

Präparate: Calendumed Gel, Creme oder Salbe, Calendula 20 % Echinacea 1 % von Weleda, Traumeel S Salbe (mit Arnika D3, Zaubernuss Ø, Echinacea angustifolia Ø, Echinacea purpurea Ø, Chamomilla Ø, Symphytum D4, Bellis perennis Ø, Hypericum D6, Millefolium Ø, Aconitum D1, Belladonna D1, Mercurius solubilis D6, Hepar sulfuris D6), Calendula Wundsalbe Weleda, Calcea Wund- und Heilcreme (mit Echinacea).

Teezubereitung: 2 TL (ca. 1,6 g) Droge mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen.

Schafgarbe

Achillea millefolium

Millefolii herba / -flos (M)

(s. Kap. 21, S. 173 und 22, S. 215) Die Schafgarbe (althochdeutsch „garwe: Gesundmacher") gehört zu den ältesten Heilpflanzen der Welt. Als im Kampf um Troja der griechische Held Achilles (Achillea!) vom vergifteten Pfeil des schönen Paris verwundet wurde, reichte ihm der heilkundige Zentaur Chiron Schafgarbe zur Heilung. Offensichtlich wusste man damals schon um die wundheilenden Eigenschaften der Schafgarbe, die Maurice Mességué die „Jodtinktur der Wiesen und Felder" nennt. Hildegard von Bingen (1098–1179) schrieb über die Schafgarbe: „sie nimmt der Wunde das Eitern und Geschwürigwerden und heilt sie", Matthiolus schrieb in seinem Kreutterbuch: „… ist es in summa ein köstlich Wundkraut, und derhalben bey den Wundärtzten im täglichen Brauch", und Goethe ließ in seinem „Götz von Berlichingen" den verletzten Ritters mit Schafgarbe heilen: „Sie stillt das Blut, gibt neue Kraft." Blutstillkraut, Zimmermannskraut und Heil aller Schäden – viele Namen künden von Achilleas großer Heilkraft, die von Dioskurides, Militärarzt im 1. Jahrhundert n. Chr. ebenso genutzt wurde wie im Zweiten Weltkrieg bei Tausenden von Verletzten und bis heute in der Erfahrungsheilkunde. Eine positive Monographie zur Wundbehandlung hat die Korbblütlerin (Asteraceae) nicht erhalten – sie weiß das nicht und wirkt seit Jahrhunderten!

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle (mit Proazulen und 1,8-Cineol), Bitter- und Gerbstoffe, Flavonoide.

Wirkungen: Äußerlich: Wundheilungsfördernd, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend.

Indikationen: Äußerlich: Blutende, infizierte Wunden. Hämorrhoidalblutungen, Vulvitis, Kolpitis, Fluro vaginalis, Pelvipathia vegetativa (Sitzbäder). Innerlich: Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden.

Kommission E: *Innere Anwendung: Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Sitzbäder: Pelvipathia vegetativa (schmerzhafte Krampfzustände psychovegetativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau).*

Darreichungsformen: Tee, Frischpflanzenpresssaft, Tinktur.

Tagesdosis: 4,5 g Droge innerlich.

Nebenwirkungen: Selten Kontaktallergie bei äußerlicher Anwendung möglich.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe u. a. Korbblütler.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung für die äußerliche Anwendung: 1 EL Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. Für Umschläge, Kompressen und Teilbäder; Sitzbad: 100 g Kraut bzw. 50 g Blüten.

Spitzwegerich

Plantago lanceolata

Phantaginis lanceolatae folium (M)

(siehe Kap. 23, S. 244) Der Spitzwegerich aus der Wegerichfamilie (Plantaginaceae) gehört zu den bekanntesten und berühmtesten „Erste-Hilfe-Blättern", die quasi an den Wegen auf ihre Anwendung warten. Schon lange sind seine wundheilenden Wirkungen bekannt: Erste Aufzeichnungen finden sich bei den Assyrern, die die Blätter bei Schwellungen auflegten. Im Mittelalter wurden sie zu blutstillenden Kompressen verwendet, bei Zahngeschwüren, wunden Füßen, Nasen- oder Augenentzündungen oder mit Honig vermengt zur Reinigung von Wunden. Shakespeare ließ Romeo auf eine Frage Benvolios hin den Wegerich als Mittel für Hautverletzungen empfehlen. **Pfarrer Künzle** antwortete auf die Frage, ob bei äußerer Anwendung nicht die Gefahr einer Blutvergiftung bestehe: *„Das kennt der Spitzwegerich nicht. Ein solcher Verband ist der erste, aber manchmal der beste Notverband, denn die Heilung solcher Wunden geht rasch vor sich. Wie mit Goldfäden näht der Wegerichsaft den klaffenden Riss."* Im Bayrischen Allgäu heißt der Wegerich „Treibaus", weil ein Brei, aus Samen gequetscht und auf Splitter aufgetragen, diese „austreiben soll". Im Sarganser Land in der Schweiz wird bei starkem Nasenbluten Spitzwegerichsaft eingeschnupft. Mangels Antibiotika therapierten viele Ärzte im Zweiten Weltkrieg infizierte Wunden mit Zubereitungen aus Spitzwegerich; heute weiß man um die antibiotische Kraft der frischen Pflanze mit dem Iridoidglykosid Aucubin, einem natürlichen Antibiotikum, das Eitererreger in einer Intensität hemmt, die 600 I.E. Penicillin entsprechen soll, und das Wachstum von grampositiven und gramnegativen Bakterien und Salmonellen hemmt. Damit schützt sich die Pflanze selbst vor Befall mit Krankheitserregern. Spitzwegerich ist wirklich ein Heilkraut gegen Hieb-, Stich- und Schnittwunden, das alle Menschen kennen sollten!

Inhaltsstoffe: 2 – 3 % Iridoidglykoside (Aucubin, Catalpol u. a.), 3 – 8 % Phenylethanoide (Acteosid), Schleimstoffe, 2 – 6 % Gerbstoffe, Flavonoide, Kaffee- und Zimtsäurederivate, Kieselsäure.

Wirkungen: Reizmildernd (Schleimstoffe), zusammenziehend (Gerbstoffe), antibakteriell (Iridoide), antiphlogistisch (Flavonoide) und wundheilungsfördernd, evtl. immunstimulierend. Wässrige Auszüge beschleunigen die Blutgerinnung. Für die äußerliche Anwendung bei Wunden sind hämostyptische, antibakterielle, entzündungshemmende und immunstimulierende Wirkungen der frischen Spitzwegerichblätter von Bedeutung.

Indikationen: Äußerlich: Schleimhautdefekte, Hautverletzungen, Insektenstiche, juckende Hautallergien, Urtikaria, leichte Verbrennungen, Sonnenbrand; zur ersten Wundversorgung bestens und vielfach bewährt!

Kommission E: *Innere Anwendung: Katarrhe der Luftwege; entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Äußere Anwendung: Entzündliche Veränderungen der Haut.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Fluidextrakte und Frischpflanzenpresssaft (zur inneren und äußeren Anwendung), Frischblatt. In der Volksmedizin werden saubere

frische, angequetschte Spitzwegerichblätter zur primären Wundversorgung auf die offene Wunde gelegt und ständig durch frische Blätter ersetzt oder – noch besser – den ausgedrückten Pflanzensaft auf die Wunde geben.

Hinweis: Wenn die frisch geernteten Blätter zu langsam getrocknet oder die getrockneten Blätter feucht gelagert werden, kommt es durch eine Polymerisierung der Iridoide (an der Braunverfärbung der Droge zu erkennen) zu einem Verlust der antibakteriellen Wirkung. In Fluidextrakten tritt dies in der Regel nicht auf.

Tagesdosis: Innerliche Anwendung / Umschläge: 3 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Plantago lanceolata 10 % Salbe Weleda.

Teezubereitung für Umschläge: 3 – 6 g Droge (1 TL 0,7 g) mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Eine Mullbinde oder ein Leinentuch damit durchfeuchten und als Umschlag auflegen. Mehrmals tägl. anwenden.

Frischpflanzensaft-„Wiesenpflaster“: Frische Blätter zwischen den Fingern zerreiben (5 – 6 längere saubere Blätter verknoten und durch kreisende Bewegungen zwischen den Händen ausquetschen) und den reichlich austretenden Saft (1 – 2 TL!) auf die betroffene Stelle tupfen: Das ist antibiotisch wirksame abschwellende, blutstillende, entzündungs-, schmerz- und juckreizlindernde „Erste Hilfe“ bei Insektenstichen, Brennnesselquaddeln, Hieb-, Stich- und Schnittverletzungen.

Zaubernuss
Hamamelis virginiana
Hamamelidis folium / cortex (M)

Im Winter verzaubert die Zaubernuss mit ihren goldgelben Blüten die eintönige Winterlandschaft. Mag sein, dass die Pflanze deshalb Zaubernuss heißt, oder vielleicht weil die Zweige als Wünschelrute benutzt wurden? Der botanische Gattungsname des Zaubernussgewächses (Hamamelidaceae) „Hamamelis“ stammt aus dem Griechischen: „hamatos melos“, das heißt „hakiger Apfel“ und weist auf die Form der kleinen Früchte hin; „Virginiana“ deutet auf die Herkunft aus Virginia / USA. Nur diese Hamamelisart wird medizinisch verwendet; sie blüht im grauen November. Hamamelis vernalis, H. mollis und H. japonica dagegen im frühen Frühjahr. Zaubernuss gilt auch in der Wundheilung als Zauberpflanze: In Studien lagen die Therapieerfolge bei Neurodermitis vielfach im Bereich leichter Glukokortikoidgaben.

Inhaltsstoffe: Blätter: 3 – 8 % Gerbstoffe, Proanthocyanidine, Flavonoide, Kaffeesäurederivate, bis 5 % ätherisches Öl. **Rinde:** 8 – 12 % Gerbstoffe, freie Gallussäure, Ellagitannin, wenig Catechingerbstoffe, bis 0,5 % ätherisches Öl.

Wirkungen: Adstringierend, entzündungshemmend, örtlich blutstillend und wundheilungsfördernd. Hamamelis hemmt die Sekretion und die Kapillarpermeabilität, verdichtet das Gewebe, wirkt vasokonstriktorisch, mild oberflächenanästhesierend, juckreizstillend und schützt vor Zellschäden (antioxidativ). Bei trockener Altershaut wird die Hautfeuchtigkeit verbessert. Hamamelisgerbstoffe bilden eine abdichtende Gerbstoff-Protein-Membran, die das Eindringen von Krankheitserregern erschwert, die Durchlässigkeit der Kapillargefäße und damit die Hautdurchblutung verringert, entzündliche Reaktionen vermindert sowie eine örtliche Blutstillung und das Abschwellen von Ödemen bewirkt. Die antioxidativen Flavonoide entfalten gefäßstabilisierende Eigenschaften, hemmen die Freisetzung von Histamin im Gewebe und wirken damit antiallergisch.

Indikationen: Zur Wundheilung bei leichten Hautverletzungen, Abszessen, bei Sonnenbrand und Verbrennungen, Ulcus cruris, Phlebitis. Zur Dammschnittpflege, bei Analfissuren, Hämorrhoiden, Entzündungen im Genitalbereich und Analekzemen. Zur Pflege trockener Altershaut. Akute und chronische entzündliche Hauterkrankungen, vor allem Ekzeme oder Neurodermitis schwacher bis mittlerer Ausprägung. Gerade bei Hauterkrankungen im Kindesalter hat sich die verträgliche und nebenwirkungsfreie Zaubernuss bewährt, bei Milchschorf, Neurodermitis und Psoriasis mit hartnäckigem, quälendem Juckreiz, bei Hautpilzerkrankungen, Windeldermatitis und entzündlichen Ausschlägen.

Kommission E: *Leichte Hautverletzungen, lokale Entzündungen der Haut- und Schleimhäute, Hämorrhoiden, Krampfaderbeschwerden.*

Darreichungsformen: Zaubernussblätter und -rinde: Tee, Tinktur zur äußeren und inneren Anwendung. Frische Blätter und Zweige: Wasserdampfdestillat zur äußeren und inneren Anwendung.

Hinweis: Bei Hamamelisfertigarzneimitteln mit wässrigen bzw. ethanolisch-wässrigen Auszügen sind die adstringierenden Gerbstoffe vorherrschend, während das **Wasserdampfdestillat** gerbstofffrei ist und seine Wirksamkeit auf den ätherischen Ölen beruht. Eine abwechselnde Anwendung beider Darreichungsformen hat sich daher bewährt. Wasserdampfdestillat (Zaubernusswasser/Hamamelishydrolat) unverdünnt oder im Verhältnis 1:3 mit Wasser verdünnt zu Umschlägen u. a. einsetzen.

Tagesdosis: 5–10 g Droge (Umschläge, Spülungen). Zäpfchen: Die einer Menge von 0,1–1 g Droge entsprechende Menge einer Zubereitung.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Hametum Extrakt Flüssigkeit, Creme, Wund- und Heilsalbe, Hamasana Hamamelis-Salbe, Hamamelis-Salbe N DHU.

Teezubereitung: Für Dekokte 5–10 g Droge auf 250 ml Wasser zu Umschlägen und Spülungen. Bäder mit gerbstoffhaltigem Dekokt: 20 g Droge mit 250 ml Wasser aufkochen, 15 Min. ziehen lassen, nach Abgießen dem Bad zugeben. 2–3 × tägl. Wunde baden.

26.2 Chronische Wunden: schlecht heilende Wunden mit gestörter Heilungstendenz, gestörte Narbenbildung

Die **Wundheilung** ist ein komplexer biologischer Prozess, der in drei sich überlappenden Phasen verläuft:

1. Entzündungsphase (mit natürlicher Wundreinigung)
2. Reparaturphase (mit Gefäß- und Gewebeneubildung)
3. Umbauphase (Wundkontraktion, Gewebe- und Narbenbildung).

Eine **chronische Wunde** befindet sich in einem ständigen Entzündungszustand. Fortwährend werden Stoffe stimuliert, die die Entzündung vorantreiben und gewebeabbauende Substanzen im Übermaß freisetzen. Die Wirkung der Wachstumsfaktoren wird beeinträchtigt und der Hautdefekt immer größer und tiefer, und er bietet Bakterien eine ideale Angriffsfläche.

Chronische Wunden müssen **warm gehalten** werden (bessere Durchblutung, Senkung des Infektionsrisikos) und **dürfen nicht austrocknen**: Feuchte Wunden heilen schneller und besser! Dazu wird heute eine aus quellfähigen Fasern bestehende **Wundauflage** angelegt, die viel Sekret aufnehmen kann; diese hydroaktiven Wundauflagen verkleben nicht mit dem heilenden Gewebe, und die Wunde wird beim Verbandwechsel nicht jedes Mal neu geschädigt (Salbentüll, imprägniert mit hydrophober Salbengrundlage: Vaseline nach DAB). Das wird als **„feuchte Wundbehandlung"** bezeichnet. Nekrotisiertes („totes") Gewebe muss entfernt werden; das ist zwar schmerzhaft, aber durch die dabei entstehende Blutung werden Wachstumsfaktoren freigesetzt, die die Gewebsneubildung anregen. **Echinacea**tinktur aktiviert die Fibroblasten zur Bildung von **Hyaluronsäure** und beschleunigt dadurch die Wundheilung. Hyaluronsäure ist ein wichtiger Bestandteil der Grundsubstanz des Bindegewebes, sie fördert die Bildung von neuem Bindegewebe und unterstützt die Entwicklung neuer Blutgefäße und Nervenzellen.

Naturheilkunde

Bei **verzögerter Wundheilung** an Vorerkrankungen (Diabetes o. a.) denken und evtl. Vitaminmangel beheben:

- **Vitamin C** fördert die Bildung von Kollagen (das zähe Gerüsteiweiß der Sehnen, Knochen und des Bindegewebes) und Elastin (elastisches Ge-

rüsteiweiß der Sehnen, Knochen und der Blutgefäße).

- **Vitamin B_1** (Thiamin) fördert die Biosynthese von Kollagen.
- **Vitamin A** (bzw. Beta-Carotin) sorgt für ein starkes, reißfestes Narbengewebe.
- **Vitamin E** ist besonders wundheilungsfördernd bei wundgelegenen Stellen (Dekubitus), diabetischen Geschwüren und Geschwürbildung nach chirurgischen Eingriffen. Das Vitamin-A-, -B- und -E-reiche **Sanddorn**fruchtfleischöl ist bei der Wundbehandlung besonders zu empfehlen und wird innerlich und äußerlich eingesetzt; zusätzlich Vitamin-C-haltige **Sanddorn**- und **Hagebutten**säfte.
- **Medihoney:**
  Honig hilft gut bei Problemwunden, manchmal besser als Antibiotika, denn der so genannte „Medihoney" (medizinischer Honig, http://www.medihoney.com [Stand: Mai 2008] ist wirksam bei multiresistenten Keimen (MRSA). Selbst chronische Wunden, die mit multiresistenten Bakterien infiziert sind, heilen gut mit Medihoney. Medihoney sorgt für eine rasche Wundheilung, das abgestorbene Gewebe wird schneller abgestoßen, und auch die Wundpflege beim Verbandwechsel wird vereinfacht: Der Verbandwechsel bereitet weniger Schmerzen, weil sich die Umschläge leicht entfernen lassen, ohne die neu gebildeten Hautschichten zu verletzen. Wunden, die über Jahre nicht heilen wollten, ließen sich nach Erfahrung von Wundpflegespezialisten an der Bonner Uni-Kinderklinik (Kai Sofka) mit Medihoney oft innerhalb weniger Wochen in den Griff bekommen. Zudem wirkt der Honig geruchsmindernd auf die häufig sehr unangenehm riechenden Wunden. Mediziner und Wissenschaftler der Universitäts-Kinderklinik und Universität Bonn sammeln seit einigen Jahren überwiegend positive Erfahrungen damit und starten derzeit eine Studie zur Wirksamkeit von Medihoney (http://www.ukb.uni-bonn.de [Stand: Mai 2008], **Kontakt:** Dr. Arne Simon und Kai Sofka, Universitäts-Kinderklinik Bonn, asimon@ukb.uni-bonn.de).
  Medihoney stammt aus Australien/Neuseeland und wird dort seit rund zehn Jahren angewendet. Das Produkt trägt das CE-Siegel für Medizinprodukte, und seine Qualität wird regelmäßig überprüft. Er besteht aus zwei verschiedenen Honigsorten, dem besonders stark antibakteriellen Leptospermum-Honig/Neuseeland und einem, der vergleichsweise viel Wasserstoffperoxid bildet: Die Bienen setzen bei der Produktion ein Enzym namens Glucose-Oxidase hinzu, das dafür sorgt, dass aus dem Zucker im Honig permanent in kleinen Mengen Wasserstoffperoxid entsteht – ein wirksames Antiseptikum. Da ununterbrochen **Wasserstoffperoxid** nachgebildet wird, reichen bereits geringe Konzentrationen aus, um zwar die Wundbakterien zu töten, die Hautzellen aber nicht zu schädigen. Das stark antibakterielle Spektrum beruht wahrscheinlich auf einem Mix phenolartiger Substanzen aus der Pflanze.

26.2.1 Gestörte Narbenbildung

Die Narbenbildung steht jeweils am Ende eines Heilungsprozesses bei Gewebsdefekten. Bei gestörtem Verlauf verheilt die nach dem Wundverschluss verbleibende Narbe nicht richtig und wird entweder atroph, hypertroph, oder es kommt zur Keloidbildung.

Bei **atrophen Narben** wird im Rahmen der Wundheilung zu wenig Gewebe neu gebildet, um die Wunde auszufüllen. Dadurch entstehen meist flache, breite eingesunkene Narben, deren Grund tiefer liegt als die umgebende Haut.

Eine **hypertrophe Narbe** ist gekennzeichnet durch eine überschießende Gewebsneubildung kurz nach der Wundheilung. Die Narbe neigt zur Wulstbildung und erhebt sich durch ihre Überproduktion von Bindegewebsfasern über das sie umgebende Hautniveau. Hypertrophe Narben treten vermehrt dann auf, wenn die Wunde nicht ruhig gestellt bzw. geschont wird (vor allem über Gelenken) oder wenn eine zusätzliche Infektion auftritt, besonders häufig auch nach Verbrennungen und bei Kindern und Jugendlichen, weil diese zur vermehrten Bildung von Bindegewebe neigen. Sie bleibt auf das ursprüngliche Verletzungsgebiet beschränkt, im Gegensatz zum Narbenkeloid.

Beim **Narbenkeloid** kann sich die Wulstbildung über das ursprünglich verletzte Gebiet hinaus auch auf unbeschädigte Haut ausdehnen. Ein Keloid ist eine durch überschießendes Wachstum von Fibroblasten entstehende gutartige Wucherung.

Zur **Unterstützung einer guten Narbenbildung** sollte wenige Tage nach Wundverschluss mit einer Nachbehandung begonnen werden: sanftes Einreiben mit Ringelblumensalbe oder Johanniskrautöl

bzw. Bäder / Auflagen mit Ackerschachtelhalm. Bei einer bekannten Neigung zur Keloidbildung muss der Wundverschluss spannungsfrei sein; evtl. einen Druckverband anlegen. Die Narbenheilung unterstützt Contractubex-Gel (mit Auszügen aus **Zwiebel, Allantoin** und Heparin). Vor der Applikation die Haut anfeuchten, das unterstützt die Aufnahme der Wirkstoffe. Wala-Narbengel enthält u.a. auch Zwiebelextrakte. **Wassernabelkraut** ist ebenfalls indiziert.

Anlaufstellen bei Wundproblemen: Wundsprechstunde Tübingen und Deutsche Gesellschaft für Wundheilung und Wundbehandlung e.V.[15]

26.2.2 Heilpflanzen bei nässenden Wunden

Bei nässenden Wunden sind **Kamille** und **Zaubernuss** besonders zu empfehlen.

- Nässende Wunden nach dem **Therapieprinzip „feucht auf feucht"** zuerst mit **Umschlägen / feuchten Auflagen / Bädern** (mit **Eichen**rinde, **Kamille, Ringelblume, Zaubernuss**) behandeln und nachfolgend mit Salben, die dünn auf die Wundränder aufgetragen werden.
- Umschläge häufig wechseln, denn trockene Umschläge entfalten keine Wirkung.
- Keinesfalls Umschläge mit Plastik oder Gummifolie abdecken, damit sie „länger feucht" bleiben, das hätte eine entzündungsfördernde, aufquellende Wirkung zur Folge und verzögert die Wundheilung.
- Genauso wenig fetthaltige Wund- und Heilsalben direkt auf die Wunde streichen! Sie schließen die Verletzung luftdicht ab und verhindern so das Ablaufen von Wundsekret; außerdem schaffen sie ein Milieu, in dem Krankheitskeime wachsen und gedeihen!
- Puder ist nicht zu empfehlen, weil er mit dem Wundsekret verklumpt.

15 Wundsprechstunde Tübingen, Tel. 07071 2985573.
Deutsche Gesellschaft für Wundheilung und Wundbehandlung e.V. (DGfW), Tel. 07305 932255, www.dgfw.de (Stand: Mai 2008).

26.2.3 Heilpflanzen bei infizierten, entzündeten Wunden

Bei komplizierten Wunden dient die Phytotherapie vor allem der **unterstützenden** Behandlung; allein eingesetzt hat sie oft keine ausreichende Wirksamkeit.

- In der **akuten Phase** wählt man eine Behandlung mit kühlenden Umschlägen und behandelt weiter mit Lotionen, Gels oder Cremes.
- Keinesfalls Okklusivverbände einsetzen, sie führen zu einem Hitzestau.
- Viele Wundheilpflanzen sind gleichzeitig **natürliche Antibiotika**, die in der Wundbehandlung genutzt werden können. Dazu gehören **Blutwurz, Johanniskraut, Kamille, Ringelblume, Spitzwegerich** (frischer!); hierzu schreibt Dr. Max Wichtl: „... in vitro wurde für kalt bereitete wässrige Auszüge und für den Frischpresssaft der Plantagoblätter eine bakteriostatische und bakterizide Wirkung nachgewiesen; nicht aber für Infus / Dekokt."[16] In Salben eingearbeitet oder verdünnt zur Wundspülung haben sie sich bei eitrigen Prozessen bestens bewährt.
- **Unsaubere Wunden** können behutsam gespült oder gebadet werden mit **Ringelblumen**-, **Ackerschachtelhalm**-, **Kamillen**- oder **Zaubernuss**tee bzw. mit einer entsprechenden Teekompresse bedeckt werden. Anschließend immer gut trocknen lassen, bevor ein Verband angelegt wird!
- Bei **schmierigen, schlecht heilenden Wunden** zusätzlich **Johanniskraut**ölkompressen oder **Weißkohl**auflagen anlegen: Das gewaschene, weich gewalzte und in Form geschnittene Kohlblatt auf den Grund der Wunde legen, so dass das meist reichlich fließende Sekret in das saugfähige Verbandmaterial ablaufen kann; evtl. nach 1–2 Std. abnehmen und die Wunde mit Ringerlösung nachspülen. **Wundränder** mit **Ringelblumen**salbe bedecken. Oder guten **Imkerhonig** (s.o. **Medihoney**) applizieren (osmotische, austrocknende, säubernde und keimhemmende Wirkung). Das „zieht, arbeitet" zuerst in der Wunde und nässt stark, deshalb die Wundränder evtl. mit Ringelblumensalbe schützen und mit ausreichend saugfähigem Material abdecken; kann bis zu 24 Std. belassen werden.

16 In Wichtl M 2002.

- Wenn die **Wundränder nässen oder bluten**: Spülungen mit Blutwurz-, Eichenrinden- oder Zaubernusstee bzw. Blutwurz- oder Zaubernusssalbe. Anschließend die Wundränder mit Sanddornfruchtfleischöl einmassieren.
- Bei **infizierten Wunden** eignen sich besonders Kamille, Pappelknospe (Vorsicht: Allergie möglich!) und Zaubernussblätter und -rinde.
- Das antibakterielle und entzündungshemmende ätherische Korianderöl kann bei einer Superinfektion mit Erfolg eingesetzt werden. Am besten in topische Zubereitungen 0,5 %ig einarbeiten.
- Bei schlecht heilenden, **superinfizierten Wunden als Begleittherapie:** Echinacea äußerlich (Salbe) und innerlich. Vermindert die Rezidivhäufigkeit.

Ackerschachtelhalm

Equisetum arvense

Equiseti herba (M)

(s. Kap. 24, S. 311) Ackerschachtelhalm ist ein Gewächs aus uralten Zeiten und gilt heute als die Kieselsäuredroge Nummer eins. Die Kieselsäure ist als winzige Kristalle in den Zellen der Epidermis eingelagert und stärkt und festigt die Zellwand. Kieselsäure wirkt örtlich anregend und aktiviert den Stoffwechsel der Haut, des Bindegewebes und des Unterhautzellgewebes sowie der Sehnen und Bänder.

Inhaltsstoffe: Bis 10 % Kieselsäure und Flavonoide (Quercetin- und Kämpferolglykoside), Kaffeesäureester.

Wirkungen äußerlich: Bindegewebsfestigend, hautstoffwechselanregend, juckreizlindernd, wundheilungsfördernd. **Innerlich:** Schwach aquaretisch, antioxidativ, experimentell nachgewiesen: hepatoprotektiv.

Indikationen: Äußerliche Anwendung: Chronische und juckende Ekzeme, Neurodermitis, lokale Durchblutungsstörungen oder Frostbeulen. Unterstützende Behandlung schlecht heilender Wunden, Dekubitus und Ulcus cruris, zur kosmetischen, vorbeugenden und therapeutischen Behandlung bei Haut- und Haarproblemen, Scabies (Krätze). Equisetum arvense unterstützt auch den Heilungsprozess nach einem Knöchelbruch oder Knöchelverrenkungen. **Innerliche Anwendung:** Posttraumatisches und statisches Ödem, Aquarese.

Kommission E: *Innerlich: Posttraumatisches und statisches Ödem, Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Nierengrieß. Äußerlich: Unterstützende Behandlung schlecht heilender Wunden.*

Darreichungsformen: Tee für Dekokte und Pulver zur innerlichen und äußerlichen Anwendung (Umschläge, Kompressen, Teilbäder) u. a. galenische Zubereitungen.

Tagesdosis: Innere Anwendung: 6 g Droge. Äußere Anwendung: 10 g Droge / 1 l Wasser.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Bei äußerer Anwendung nicht bekannt.

Präparate: Biolavan Kps., Equisetum arvense H 10 % (Öl von Weleda), Equisetum arvense, ethanol. Decoctum Weleda, florabio naturreiner Heilpflanzensaft Zinnkraut, Redaxa fit Drg., freie Rezeptur Wundsalbe: Rp. Equiseti decoct. aquosum 10 % 80.0 g; Eucerin anhydricum ad 200.0 g; 1 × tägl. dünn auftragen.

Teezubereitung: Bei **äußerer** Anwendung für Umschläge: 5 EL (10 g) Droge über Nacht in 1 l Wasser einweichen, am nächsten Tag 30 Min. kochen, dann abgießen und sterilen Verbandmull damit tränken. 2 – 3 × tägl. anwenden. **Innerliche** Anwendung: 1 EL Droge in 150 ml Wasser geben, 30 Min. kochen, nach 20 – 30 Min. abgießen und trinken.

Beinwell

Symphytum officinale

Symphyti radix (M)

(s. u.)

Kamille
Matricaria recutita
Matricariae flos (M)

(s. o.)

Kohl
Brassica oleracea

(s. Kap. 25, S. 342) Das Kohlblatt, äußerlich angelegt, erzeugt bzw. fördert bei entzündeten, eitrigen Wunden die Sekretion von Wundsekret oder Eiter nach außen und bewirkt dadurch eine Art Reinigung. Vor der Kohlauflage die betreffende Körperstelle reinigen. Die äußeren, intakten Kohlblätter warm abwaschen und abtrocknen, die dicke Mittelrippe herausschneiden (oder den Kohl in kleine Streifen schneiden) und auf einem sauberen Tuch mit einer Flasche walzen, so dass der Saft auszutreten beginnt. Vor der Anwendung bei Bedarf über Wasserdampf erwärmen und dachziegelartig überlappend anlegen. Kohlauflagen werden 2× tägl. erneuert. Nässt er zu stark, öfter wechseln. Die Haut anschließend behutsam abwaschen und einölen. Weißkohl zur Wundbehandlung, bei Mastitis, Venen- und Gelenkentzündungen, Wirsing eher bei Abszess, (Ohren-)Schmerzen.

Hinweis: Stets gut beobachten! Kohlauflagen können vorübergehend mehr Schmerzen verursachen, die aber den Beginn der Heilung anzeigen.

Pappel
Populus tremula
Populi gemma (M)

Die Zitterpappel, auch Espe genannt, gehört mit ihren 60 Pappelarten zur Familie der Weidengewächse (Salicaceae), deren Blätter und Rinde von alters her zur Rheumatherapie eingesetzt wurden (s. Kap. 25, S. 342). Pappeln gehören zu den schnell wachsenden Hölzern: Man bepflanzte Städte mit Pappeln, um sie schnell zu begrünen. Das Holz ist weich, zur Zelluloseherstellung und für die Herstellung von Holzpellets geeignet. Pappeln sind zweihäusig; die weiblichen Pappelsamen sehen aus wie Baumwolle und sind geeignet zum Ausstopfen von Betten und Kissen. Die saft- und gerbstoffreiche Rinde nahm man früher zum Gerben oder zur Wundheilung. Zur **Wundbehandlung** werden die harzhaltigen, angenehm würzig-balsamisch duftenden länglich zugespitzten Knospen verwendet für eine schmerzlindernde Wundheilsalbe. Pappelrinde und -blätter haben eine Negativmonographie erhalten aufgrund nicht ausreichend belegter Wirksamkeit, obwohl in Pappelrinde bis 10% Salicin nachgewiesen wurde!

Inhaltsstoffe: Salicylderivate (Phenylglykoside), ätherische Öle (Bisabolol, Caryophyllen), Flavonoide.

Wirkungen: Antibakteriell, wundheilungsfördernd, entzündungshemmend (Cyklooxygenasehemmung).

Indikationen: Oberflächliche Hautverletzungen, infizierte Wunden, Frostbeulen, Sonnenbrand, äußere Hämorrhoiden (letztere Anwendung vom BfArM nicht akzeptiert).

***Kommission E:** Oberflächliche Hautverletzungen, Frostbeulen, Sonnenbrand, äußere Hämorrhoiden.*

Nebenwirkungen: Gelegentlich allergische Reaktionen.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Salicylsäure, Pappelknospen, Propolis, Perubalsam.

Darreichungsformen: Salben zum Auftragen auf die Haut.

Tagesdosis: Salben mit 20–30% Drogenanteil, Bäder/Umschläge 3–6 g Droge/300 ml Wasser.

Präparate: Nicht erhältlich. (**Creme zur Rezeptur:** Populi tinct. fluidum 20–30 g in Unguentum emulsificans DAB ad 100 g. Mehrmals tägl. dünn auftragen.)

Perubalsambaum
Myroxylon balsamum
Balsamum peruvianum (M)

Perubalsam wird aus der Wurzelrinde des Perubalsambaumes gewonnen, einem bis 26 m hohen Baum aus der Küstenregion Zentral- und Südamerikas, der der Familie der Schmetterlingsblütler (Fabaceae) angehört. Der dunkelbraune Balsam ist zähflüssig und riecht angenehm nach Zimt und Vanille. Er wurde bereits von den Azteken zur Wundheilung verwendet. Perubalsam enthält u.a. freie Benzoesäureester, die für die **hohe allergene Potenz** verantwortlich sind; es gehört zu den häufigsten Kontaktallergenen.

Inhaltsstoffe: 50–70% eines Estergemisches (Benzylester der Benzoe- und Zimtsäure), bis 30% Harze, Vanillin, Cumarin, Sesquiterpenalkohol (Farnesol).

Wirkungen: Antibakteriell, antiseptisch, granulationsfördernd, antiphlogistisch, gegen Parasiten (vor allem Krätzemilbe).

Indikationen: Infizierte und schlecht heilende Wunden, Verbrennungen 1. Grades, Dekubitus, Hämorrhoiden, Frostbeulen, Ulcus cruris, Prothesendruckstellen. Perubalsam wird in der Kosmetikindustrie eingesetzt.

Kommission E: *Infizierte und schlecht heilende Wunden, Verbrennungen, Dekubitus, Frostbeulen, Ulcus cruris, Prothesendruckstellen, Hämorrhoiden.*

Darreichungsformen: Galenische Zubereitungen zur äußeren Anwendung.

Tagesdosis: Zubereitungen mit 5–20% Perubalsam, bei großflächiger Anwendung mit max. 10%.

Anwendungsdauer: Nicht länger als 1 Woche.

Nebenwirkungen: Allergische Hautreaktionen (in 2–3% der Fälle und häufig gleichzeitig allergische Reaktionen auf Propolis; daher nicht in Kombination mit Propolis verordnen). Bei Applikationen auf große Hautflächen Nierenschäden möglich.

Gegenanzeigen: Ausgeprägte allergische Disposition.

Präparate: Salben Rp. 5–20% Balsamum peruvianum in Unguentum emulsificans DAB. 1× tägl. Salbenverband anlegen (sterile Kompresse mit dünner Cremeschicht bestreichen). Branolind N Kompressen, Peru-Lenicet Salbe (mit Aluminium-diacetathydroxid, Algeldrat), Weleda Heilsalbe (mit Calendula, Mercurialis perennis, Resina laricis, Stibium metallicum praeparatum).

Hinweis: Vorsicht! Gehört zu den häufigsten Kontaktallergenen in der tägl. Praxis.

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

Ringelblume
Calendula officinalis
Calendulae flos (M)

(s. o.)

Sanddorn
Hippophae rhamnoides
Hippophae rhamnoides fructus

(s. Kap. 23, S. 244) Sanddorn gehört zur Familie der Ölweidengewächse (Elaeagnaceae). Der Gattungsname „rhamnoides: kreuzdornähnlich“ leitet sich vom Griechischen „rhamnus: Stechdorn“ ab, aber der Sanddorn gehört eben nicht zu den Rhamnazeen, den Kreuzdornarten. Der korallenrote dichte Beerenschmuck, der im Herbst an den Zweigen prangt, gilt als „Multivitaminkapsel“ und ist ein einzigartiges Gesundheitspaket: Die Sanddornbeere ist die einzige Obstfrucht, die **im Fruchtfleisch** (also nicht nur im Kern) **Öl** enthält und daher eine Fülle an fettlöslichen Vitaminen anzubieten hat.

Bei Sanddornfrüchten ist das **Beerenfruchtfleisch** (in Saft, Elixier, Marmelade) vom **Fruchtfleischöl** zu unterscheiden, das durch Kaltpressung oder Zentrifugieren aus Beerenpresssaft gewonnen wird, sowie vom **Kernöl**, das durch Kaltpressung aus den Samen hergestellt wird. Zur Wundbehandlung wird das rotgold leuchtende fein duf-

tende Fruchtfleischöl verwendet. Es färbt intensiv und wird daher meist 2–10%ig verdünnt angewendet oder auf kleineren Wundstellen pur aufgetragen und mit einer Kompresse bedeckt.

Inhaltsstoffe der Früchte: Provitamin A (Beta-Carotin), Vitamin B_1, B_2, B_6, B_9 und B_{12}!, Vitamin C (bis 2500 mg/100 g), Vitamin K und E. Hoher Anteil an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, vor allem Palmitin- und Palmitoleinsäure, Flavonoide und Anthozyane, Sterole, Cholin, Mineralstoffe, Fruchtsäuren und Spurenelemente. Im **Samen** sind 21% fettes Öl enthalten mit Ölsäure, Isolinolsäure, Linolensäure, Stearinsäure.

Wirkungen: Äußerlich: Das fette, reine Sanddornfruchtfleischöl (SFF-Öl) wirkt ausgesprochen hautpflegend und -regenerierend, entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ. Das Hautgewebe wird gestrafft, Faltenbildung und Pigmentstörungen vorgebeugt, die elastischen und kollagenen Fasern im Bindegewebe werden geschützt, die Abwehr- und Schutzmechanismen der Haut unterstützt und vor schädlichen UV-Strahlen geschützt. Das Öl beschleunigt den Heilungsprozess der Haut und trägt zu einer guten Abheilung ohne Narbenbildung bei. **Innerlich:** Sanddornsaft als Vitamin-C-Droge zur Infektprophylaxe.

Indikationen: Hauterkrankungen wie Wunden, Wundliegen, Geschwüre, Ekzeme und schlechte Narbenbildung. Verbrennungen, Sonnenbrand, Sonnenallergie, Erfrierungen und Pigmentstörungen. Zur Pflege alternder, trockener und sonnengeschädigter Haut. Schleimhauterkrankungen des gesamten Verdauungssystems und der Genitalschleimhäute; Kehlkopfentzündung, Sodbrennen, Gastritis und unterstützend bei einer Darmsanierung. Begleitend bei Strahlenschäden im Rahmen einer Radiatio nach Kehlkopfkrebs.

Darreichungsformen: Sanddornfruchtfleischöl und Zubereitungen, Sanddornkernöl.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Bei äußerlicher Anwendung nicht bekannt.

Präparate: Sanddornöl kbA (Prima vera), Martina Gebhardt Sanddornfruchtfleischöl kbA 20 ml, Sanddorn-Fruchtfleischöl kbA CMD, Sanddorn-Fruchtfleischöl Bioinsel, Sanddorn Kosmetikserie von Beti Lue (Produkte, speziell zur unterstützenden Pflege der Haut vor, während und nach medizinischen Behandlungen; bewährt u. a. zur Wundnachbehandlung und Narbenpflege.

Sanikel

Sanicula europaea

Saniculae herba/-radix (M)



Die kleine Doldenblütlerin (Apiaceae) meidet das grelle Licht und gedeiht meist unbeachtet auf Humusböden in Laubwäldern. Sanicula stammt aus dem Lateinischen und bedeutet sinngemäß „Heilerchen, kleiner Heiler". Das „Heil aller Schäden" gehörte im Mittelalter zur Notfallausrüstung jeden Arztes, Soldaten trugen es auf Feldzügen bei sich, und selbst die Barbiere hatten es bei der Hand, um blutende Schnitte schnell versorgen zu können. Lonicerus lobte 1679 den Sanikel: **„Er ist aller Barbirer Wundkraut und heilet, reiniget und säubert alle Wunden."** Seine wundheilenden Eigenschaften werden nur in der Volksmedizin genutzt; eine Monographie hat Sanikel lediglich für Atemwegserkrankungen erhalten.

Inhaltsstoffe: Bis 13% Triterpensaponine, Lamiaceengerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide (mit Rutin), wenig ätherisches Öl (Wurzel und Kraut) und Mineralien. Im Kraut zusätzlich Vitamin C und Allantoin, das die Wundheilung fördert (siehe Beinwell); bei neueren Untersuchungen wurde Allantoin nicht nachgewiesen.

Wirkungen: Entzündungshemmend, antibakteriell, antimykotisch, antiviral, adstringierend und heilungsfördernd bei schlecht heilenden Wunden.

Indikationen: Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Hautausschläge, Geschwüre, Quetschungen, Zerrungen. Verwendet wird hauptsächlich das Kraut, aber auch die Wurzel (bei Husten, Bronchitis oftmals das ganze Kraut mit der Wurzel).

***Kommission E:** Leichte Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Tee (zum Spülen und Gurgeln, für Umschläge und Waschungen), Salben.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: 1 – 2 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ausziehen. Für Umschläge, Waschungen, zum Gurgeln und Mundspülen sowie für den innerlichen Gebrauch.

Sonnenhut, Purpursonnenhut

Echinacea purpurea

E. purpureae herba (M)

(s. Kap. 23, S. 244 und 24, S. 311) Der Korbblütler Sonnenhut (Asteraceae) wurde von den Indianern Nordamerikas traditionell mit großem Erfolg bei Wunden und fieberhaften Erkrankungen verwendet. Echinacea steigert die körpereigenen Abwehrkräfte bei Infektionen durch Bakterien und Viren. 1885 soll der Homöopath H. C. F. Meyer eine Indianersquaw dabei beobachtet haben, wie sie frisch gesammelte Sonnenhutpflanzen zwischen Steinen zerquetschte und diesen Pflanzenbrei als Wundauflage für einen verletzten Indianer verwendete. Dessen Wunde verheilte überaus rasch. Derart überzeugt führte Dr. Meyer die Pflanze in den Arzneischatz der USA ein.

Inhaltsstoffe: Cichoriensäure, Polysaccharide (Arabinogalaktane), Polyacytylene, Alkylamide, Flavonoide, ätherisches Öl.

Wirkungen: Äußerliche Anwendung: Keimhemmend, antiviral und entzündungshemmend; fördert die Granulation, Wundheilung und Epithelialisierung bei langwierigen bzw. schlecht heilenden Wunden, Ekzemen, Beingeschwüren, Verbrennungen und auch bei Schuppenflechte. Vermutlich werden die in der Haut befindlichen Makrophagen und Granulozyten lokal angeregt und damit ihre Phagozyteoseleistung, die Bildung von Wachstumsfaktoren und die Freisetzung von Zytokinen gesteigert. Auch scheint die Kaffeesäure die Fibroblasten und somit die Bildung von Granulationsgewebe und Epithelialisierung zu aktivieren; durch die Hemmung des Enzyms Hyaluronidase wird die Ausbreitung von entzündlichen Prozessen im Gewebe gehemmt und so Sekundärinfektionen vermieden. **Innerliche Anwendung:** Steigerung der Abwehrkräfte, auch bei schlecht heilenden Wunden.

Indikationen: Äußerliche Anwendung: Schlecht heilende, oberflächliche reaktionsarme oder ältere Wunden, Herpes simplex, Abszesse, Furunkel oder Nagelbettentzündungen. Sonnenbrand, Brandwunden und Erfrierungen. Langwierige bzw. schlecht heilende Ekzeme, Neurodermitis, Schuppenflechte und Beingeschwüre. Die wundheilungsfördernde Anwendung wird vom BfArM nicht anerkannt.

Kommission E: *Innere Anwendung: Unterstützende Behandlung rezidivierender Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege. Äußere Anwendung: Schlecht heilende, oberflächliche Wunden.*

Darreichungsformen: Fertigpräparate, Umschläge, Salben.

Tagesdosis: Äußerliche Anwendung: Mind. 15 % Presssaft. Umschläge unverdünnt oder verdünnt (1:3 – 5). **Innere Anwendung:** 6 – 9 ml Presssaft.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Äußerliche Anwendung: Nicht bekannt.

Anwendungsdauer: Zubereitungen zur inneren Einnahme und äußeren Anwendung nicht länger als 2 Wochen hintereinander mit nachfolgender zweiwöchiger Pause, da eine ständige Immunstimulation zu einer Immunsuppression führen kann.

Präparate: Calendula 20 % Echinacea 1 % Tinktur Weleda, Echinacin Madaus Salbe, Esberitox mono Tbl. / Tr., Calcea (mit Ringelblume).

Teezubereitung: Keine (weil die Wirkstoffe des Sonnenhuts beim Trocknen unwirksam werden).

Wassernabel ***Hydrocotyle vulgaris*** **Hydrocotylidis herba**	(s. Kap. 26.5.2, S. 448) Der Doldenblütler (Apiaceae) gedeiht im südostasiatischen Raum und auf Madagaskar an feuchtsumpfigen Stellen. **Inhaltsstoffe:** Saponine mit dem Hauptinhaltsstoff Asiaticosid. **Wirkungen:** Antiphlogistisch, antibiotisch, antibakteriell, antimykotisch, wundheilungsfördernd, reguliert die Bindegewebsneubildung. **Indikationen:** Störung der Wundheilung, leichte Verbrennungen, bei Wundheilungsstörungen der Akneeffloreszenzen, Ekzeme, Geschwüre, hypertrophe Narben. Die Bindegewebsneubildung wird über eine Regulation der Fibroblastenaktivität beschleunigt. ***Kommission E:** Wurde von der Kommission E nicht bearbeitet. Da es in der Erfahrungsheilkunde und Volksheilmedizin keine unwesentliche Rolle spielt, wurde eine Monographie verfasst.* **Tagesdosis:** 1 × tägl. ein Teilbad mit einem wässrigen Aufguss 1:10 oder bis zu 3 × tägl. Umschläge mit 1:10 verdünnter Tinktur. **Nebenwirkungen / Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Präparate:** Madecassol-Salbe (über die Apotheke aus Frankreich zu beziehen), Ekzevowen Salbe (mit Mahonie ∅, Viola triclor ∅), DHU Hydrocotyle asiatica Urt. D1 (damit kann man Salben in der Apotheke herstellen lassen). **Umschläge und Teilbäder:** 5 ml Tinktur (1:10) oder Urtinktur auf 500 ml Wasser geben. Mind. 1 × tägl., besser 2 – 3 × tägl. baden.
Zaubernuss ***Hamamelis virginiana*** **Hamamelidis folium (M)**	(s. o.)
Zwiebel ***Allium cepa*** **Allii cepae bulbus**	In der Volksheilkunde ist es schon lange bekannt, dass Zwiebelextrakt, Zwiebelfrischsaft oder das mehrmalige Bestreichen mit einer Zwiebelhälfte die Wund- und Narbenheilung unterstützt (aufgrund der antiproliferativen, bakteriziden und regenerationsfördernden Eigenschaften). Auch bei Insektenstichen, Furunkel und Frostbeulen wird Zwiebel angewendet. **Präparate:** Contractubex Gel.

26.2.4 Heilpflanzen bei Abszess, Furunkel, Karbunkel

Ein **Abszess** ist eine Eiteransammlung in einer nicht vorgebildeten Körperhöhle bzw. im Gewebe.

Ein **Furunkel** ist ein Eitergeschwür am Haarfollikel (meist durch Staphylococcus aureus) und erkennbar an scharf umschriebener Schwellung mit Rötung, Schmerz und Eiterung. In der Mitte der Entzündung findet sich ein Eiterpfropf, ein kleiner, derber, schmerzhafter Knoten mit zentraler gelber Pustel, der allmählich immer weiter nach außen herausgepresst wird und sich entweder spontan entleert oder einschmelzt. Breiten sich die Furunkel über die Lymphbahn aus, können sich auch an anderer Stelle neue Furunkel bilden, es kommt zu einer Furunkulose.

Eine **Furunkulose** kommt häufig bei Diabetes, Immundefekten oder schlechtem Allgemeinzustand vor. Vorsicht bei Gesichtsfurunkeln, sie bergen die Gefahr der Keimverschleppung in den Sinus cavernosus mit septischer Sinusvenenthrombose – keinerlei mechanische Manipulation, Sprech- und Kauverbot, Antibiotikabehandlung! Bei Furunkulose müssen Antibiotika verordnet werden, nachbehandelt werden kann mit pflanzlichen Externas.

Dringt ein Furunkel in tiefere Schichten, evtl. bis zur Muskulatur vor oder schmelzen mehrere entzündete Haarfollikel ein, handelt es sich um einen **Karbunkel**. Ein Karbunkel ist sehr schmerzhaft, mit brettharter Infiltration in die Umgebung und evtl. einer bis zur Faszie reichenden Nekrose, verbunden mit Fieber und starker Abgeschlagenheit. Dann ist eine chirurgische Behandlung notwendig; nachbehandelt werden kann mit pflanzlichen Externa.

Eine bakterielle Entzündung des Haarfollikels wird **Follikulitis** genannt. Sie zeigt sich durch stecknadelgroße, weißgelbliche follikuläre Pusteln mit rotem Entzündungssaum.

Ein Abszess oder ein Furunkel darf keinesfalls „ausgedrückt" werden, weil durch den Druck die Keime weiter (ins Gewebe, Kapillare, Lymphgefäße) verschleppt werden können.

Naturheilkunde

- **Medizinische Hefe** (Faex medicinalis) gilt als Basistherapie, vor allem bei chronischer Furunkulose. Hefe enthält Vitamine der B-Gruppe, Lipide, Phytosterole und Proteine, wirkt antibakteriell und stimuliert die Phagozytenbildung[17].
- Bei Furunkulose und Karbunkeln sind Eigenbluttherapie oder die Anwendung von Blutegeln zu empfehlen, ebenso eine homöopathische Behandlung.
- Wichtig ist die Abwägung einer Antibiotikatherapie.
- Wenn eines dieser Krankheitsbilder häufiger vorkommt, gilt es, schwerwiegendere Erkrankungen auszuschließen bzw. diese zu behandeln.
- Auf vegetarische Kost umstellen, auf sorgfältige Hygiene achten und gründliche Hautreinigung mit desinfizierenden Präparaten durchführen.
- Rotlichtbestrahlungen bringen Furunkel schneller zum Reifen und wirken zusätzlich antibakteriell.

Phytotherapie

Bei leichteren, d. h. wenig schmerz- und fieberhaften sowie einmalig vorkommenden Hautinfektionen genügt die Behandlung mit **Arzneikräutern**.

- Bei bakteriellen Hautinfektionen stehen antibakterielle und bakterientoxinhemmende **Kamillen**zubereitungen im Vordergrund (feuchte Auflagen).
- Leicht verdünnte **Arnika**tinktur, direkt auf den Infektionsherd (nicht zusätzlich auf die umliegende Haut!) aufgebracht, wirkt entzündungshemmend.
- Abszesse und Furunkel müssen **zum Reifen gebracht** werden, damit sich der Eiter nach außen entleeren kann. Dazu nimmt man heiße **Leinsamen**-, **Fenchel**- oder **Bockshornklee**samenauflagen, heiße **Kartoffel**- oder **Heublumen**säckchen.
- Im akuten Stadium lindern feucht-kühle Auflagen mit **Kamillen**tee die Schmerzen.
- Bei starker Überwärmung: kühle Arnikaumschläge mit verdünnter Arnikatinktur oder Quarkauflagen (evtl. mit eingerührter Arnikatinktur).
- Zur **Nachbehandlung** eignen sich gut Auflagen mit gerbstoffhaltigen Pflanzen wie **Eichen**rinde und **Zaubernuss**.
- Die Haut wird gepflegt mit **Johanniskraut**- oder **Sanddorn**fruchtfleischöl.
- Wenn eines dieser Krankheitsbilder häufiger auftritt, muss zusätzlich das Immunsystem unterstützt werden (**Sonnenhut, Taigawurzel, Ginseng**).

Rezepttipps bei Abszess, Furunkel

- Für eine Auflage oder Umschlag je 3 EL **Kamillen**- und **Arnika**blüten mit 500 ml heißem Wasser übergießen, 10 Min. abgedeckt ziehen lassen, eine Kompresse damit tränken und warm auflegen.
- M. Augustin empfiehlt in „Naturheilverfahren bei Hauterkrankungen" folgende Mischung: Je 4 EL **Arnika**-, **Kamillen**- und **Ringelblumen**blüten, **Johanniskraut, Ackerschachtelhalm** sowie 8 EL **Leinsamen** in mehrere kleine Leinensäckchen (oder in Einmalteefilter) geben, zunähen, ca. 20 Sek. in heißes Wasser tauchen und 5–10 Min. lang auf die Entzündung auflegen.
- Für ein Vollbad bei infektiösen Hauterkrankungen: 4 EL **Lavendel**blüten und je 8 EL **Eichen**rinde, **Kalmus**wurzel und **Kamillen**blüten mit 1 l siedendem Wasser 10 Min. ziehen lassen, abgießen und dem Badewasser zugeben (M. Augustin).

17 www.tee.org/BHSD/bierhefe.html (z. B. Levurinetten N Tbl.).

- Zur milden Ausleitung bei häufigen bakteriellen Entzündungen der Haut hilft ein **Basistee** nach R. F. Weiß (**Brennnessel**blätter, **Löwenzahn**wurzel, **Faulbaum**rinde, **Hagebutten**früchte, **Sennes**blätter und **Anis**früchte, zu gleichen Teilen).

Bewährt hat sich auch „Ilon-Abszess-Salbe" (mit **Lärchen**terpentin und in geringen Mengen auch **Rosmarin**öl, **Eukalyptus**öl, **Thymian**öl und Thymol).

Arnika

Arnica montana

Arnicae flos (M)

(s. u.) Arnikatinktur, 1:4 verdünnt zu kleinflächigen Pinselungen um den entzündeten Haarfollikel bzw. Furunkel auftragen. Mischungen mit Ringelblumentinktur sind sinnvoll.

Präparate: Arnika Essenz Dilution, Arnika Schmerz-fluid Imhoff, Arnikatinktur Hetterich, Kneipp Arnika KühlGel.

Bockshornklee, Griechischer

Trigonella foenum – graecum

Foenigraeci semen (M)

(siehe Kap. 25, S. 342) Bockshornklee ist ein einjähriges, bis 50 cm hohes Kraut aus der Familie der Hülsenfruchtgewächse (Fabaceae), das im Mittelmeergebiet, in der Ukraine, in Indien und Südwestasien heimisch ist. Verwendet werden seine pulverisierten Samen, die einen eigenartig würzigen Geruch haben.

Die Verwendung des Bockshornklees ist uralt. In Ägypten war er eine wichtige Arzneipflanze, auf dem Papyrus Ebers finden sich Rezepturen für die Behandlung von Brandwunden mit Bockshornklee. Auch in China, Indien, Griechenland und bei den Römern war der Samen sehr geschätzt. Karl der Große führte ihn als Futtermittel nach Mitteleuropa ein; Hildegard von Bingen erwähnte ihn als Heilmittel gegen Hautkrankheiten. Gebraucht wurde er aufgrund seines Schleimgehalts und Wärmespeichervermögens als ein erweichender, entzündungshemmender, schmerzlindernder und „zerteilender" Breiumschlag bei Geschwulsten und Furunkeln – damals wie heute.

Weil er gepulvert stark riecht, findet er auch als magenstärkendes und anregendes Gewürz Verwendung. Er ist Bestandteil von Currymischungen.

Inhaltsstoffe: 20 – 45 % Schleimstoffe, bis 3 % Steroidsaponine (u. a. Foenugraecin, das nach Hydrolyse Diosgenin liefert, ein wichtiger Ausgangsstoff für die Partialsynthese von Steroidhormonen), Bitterstoffe, Flavonoide, wenig ätherisches Öl mit über 50 Komponenten. Der charakteristische Geruch des Samens geht auf das 3-Hydroxy-4,5-dimethyl-2(5 H)-furanon zurück.

Wirkungen: Antiphlogistisch (äußere Anwendung). Appetitanregend (innere Anwendung).

Indikationen: Aufweichen von Furunkeln und Karbunkeln als heißer Breiumschlag.

***Kommission E:** Lokale Entzündungen (äußere Anwendung als Breiumschlag), Appetitlosigkeit (innere Anwendung)*

Darreichungsform: Zerkleinerte Droge.

Tagesdosis: Innere Anwendung: 6 g Droge; Zubereitungen entsprechend. Äußere Anwendung: 50 g gepulverte Droge für ⅛ – ¼ l Wasser.

Nebenwirkungen: Bei wiederholter äußerer Anwendung unerwünschte Hautreaktionen möglich.

Gegenanzeigen: Keine bekannt.

Breiumschlag mit Bockshornklee: 50 g pulverisierter Samen mit 125 – 250 ml heißem Wasser zu Brei verrühren (oder 5 Min. kochen) und auf ein Tuch streichen. So heiß wie möglich äußerlich auflegen und das Kataplasma 20 Min. belassen.

Lein ***Linum usitatissimum*** **Lini semen (M)**	(s. Kap. 20, S. 133, 21, S. 173 und 26.7, S. 480) Eine **Leinsamenauflage** (s. Kap. 9, S. 57) mit ihrer nachhaltigen Tiefenwärme gilt als wirksamste Maßnahme: Sie erweicht Furunkel und lindert Schmerzen: 150 g gemahlenen Leinsamen mit ca. 500 ml Kamillentee zu dickem Brei kochen und portionsweise je nach Größe / Bedarf in Leinensäckchen füllen; zwischen 2 Wärmflaschen warm halten. Die erste Auflage auf die betroffene Stelle legen; warm einwickeln (Wolltuch) und 30 Min. liegen lassen. Ca. jede ½ Stunde gegen weitere Auflagen austauschen.
Heublumen ***Gramini flos***	(s. u. und Kap. 25, S. 342)
Kamille ***Matricaria recutita*** **Matricariae flos (M)**	(s. o.)
Kohl ***Brassica oleracea***	(s. o.) Frische Blätter von der Mittelrippe befreien, mit dem Wellholz „aufbrechen" und auflegen; 2 × tägl. erneuern, dazwischen mit Kamillentee abwaschen.
Lorbeer ***Laurus nobilis*** **Lauri fructus**	Das grüne, salbenartige Lorbeerfruchtöl (Apotheke) fördert die Durchblutung, wirkt antiseptisch und erweicht Abszesse. Mehrmals tägl. ohne Druck einreiben. **Vorsicht:** Allergien möglich.
Fenchel ***Foeniculum vulgare*** **Foeniculi fructus (M)**	Bei kleinen Abszessen kann auch die Auflage eines in heißem Wasser erhitzten Fenchelteebeutels genügen. Fenchel erweicht und wirkt keimhemmend.
Zwiebel ***Allium cepa*** **Allii cepae bulbus (M)**	Zwiebelextrakt, Zwiebelfrischsaft oder häufiges Bestreichen mit einer Zwiebelhälfte bei Furunkeln anwenden.

26.2.5 Heilpflanzen bei Nagelbettentzündung, Panaritium

Eine Entzündung am Nagelbett ist äußerst schmerzhaft, stark gerötet und geschwollen. Kann gelindert werden durch

- dünnes Auftragen von Salben (**Ringelblumen, Echinacea, Beinwell, Harz**)
- regelmäßige **Fingerbäder** mit Schmier- oder Kernseife, die aufgelöst wird in **Arnika**-, **Ringelblumen**-, **Ackerschachtelhalm**- oder **Kamillen**tee (2 EL Seife / 250 ml Tee); das trägt zum Aufweichen des Entzündungsherds bei.
- **Kohl**blattauflagen und Heilerdekompressen, angerührt mit **Ringelblumen**-, **Ackerschachtelhalm**- oder **Kamillen**tee lindern ebenso.
- Zum **Abheilen** werden Fingerbäder mit adstringierenden Gerbstoffpflanzen wie **Eichen**rinde oder **Zaubernuss**rinde zubereitet.
- **Harz**salbenpflaster (aus selbst zubereiteter Harzsalbe mit 20 g Harz, 10 g Bienenwachs und 100 ml Öl, s. Kap. 6, S. 46), mehrmals tägl. erneuert, wirkt eiterziehend.

Ackerschachtelhalm ***Equisetum arvense*** **Equiseti herba (M)**	(s. o.)
Arnika ***Arnica montana*** **Arnicae flos**	(s. u.)
Beinwell ***Symphytum officinale*** **Symphyti radix**	(s. u.) Der Inhaltsstoff Allantoin bewirkt zusätzlich auf osmotischem Weg einen Flüssigkeitsstrom aus der Wundfläche. Dadurch werden Keime und Bakterientoxine ausgespült.
Kamille ***Matricaria recutita*** **Matricariae flos (M)**	(s. o.)
Kohl ***Brassica oleracea***	(s. o.)
Ringelblume ***Calendula officinalis*** **Calendulae flos (M)**	(s. o.)

26.2.6 Heilpflanzen bei Ulcus cruris: Beingeschwür

Beim **Ulcus cruris** („offenes Bein“, Unterschenkelgeschwür) handelt es sich um ein chronisches Geschwür am Unterschenkel, das mal trocken, mal feucht sein kann, eiternd, mit hartem Randwall oder von einer Stauungsdermatose umgeben. Die Wunde geht einher mit Entzündungen der Haut und mit Gewebeverlust und schließt sich manchmal wochen- bis monatelang nicht.

Ursachen

In der Regel steht eine **chronische venöse Insuffizienz** dahinter oder, seltener, Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder eine **arterielle Verschlusskrankheit**. **Grundlage** ist stets die lokale Minderversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen durch eine Erhöhung des invasalen Drucks an der unteren Extremität, die zu einer Beeinträchtigung der Mikrozirkulation führt.

Unabhängig von der Ursache kann es durch die Ernährungsstörung des Gewebes letztlich zur Gewebszerstörung kommen. Bei der lokalen Therapie sollten moderne Verbandmittel verwendet werden, die den Heilungsprozess unterstützen.

Faustregel zur Unterscheidung:

- **Venenbeschwerden** verschwinden beim Gehen (Muskelpumpe ist aktiv) und durch das Hochlegen der Beine; die Ulcera finden sich in der Regel am medialen Innenknöchel.
- **Arteriell bedingte Beschwerden** verschwinden beim Stehenbleiben (vermehrte Durchblutung). Für die richtige Behandlung ist eine exakte Diagnosestellung wichtig.

Es ist bekannt, dass sich häufig, gerade wenn das Geschwür abheilt, der Allgemeinzustand der Patienten verschlechtert – der Krankheitsprozess scheint sich nach innen zu verlagern. Daher ist es wichtig, parallel zur lokalen Therapie (Wunde selbst sollte sauber und trocken sein!) ursächlich zu behandeln und Venen-, Leber- und Stoffwechselfunktionen zu unterstützen. Und die eigenen Ansprüche, dass ein Ulcus cruris immer abheilen müsse, zurückzunehmen!

Ist der **Auslöser** eine **chronische venöse Insuffizienz** (s. Kap. 27, S. 484), so muss diese adäquat behandelt werden (mit dem regelmäßigen Tragen von **Kompressionsstrümpfen** und regelmäßiger Bewegung, unterstützt durch **venentonisierende Heilpflanzen** wie **Rosskastanie, Mäusedorn, Steinklee, Zaubernuss** u. a.), bevor das Ulcus von außen abheilt. Durch den venösen Rückstau kommt es zu einer Erhöhung des intravasalen Drucks an der unteren Extremität und dadurch zu einer Beeinträchtigung der Mikrozirkulation. Das „offene Bein" ist die Folge davon. Bei der Wundbehandlung ist der Sauerstoffbedarf sehr groß, aber gerade die Versorgung mit Sauerstoff wird durch die venöse Insuffizienz behindert. Auch der Abtransport von Stoffwechselendprodukten ist nicht mehr gewährleistet, und so kann eine venöse Insuffizienz zu diesem ausgesprochen hartnäckigen Beingeschwür führen. Wenn die Ursache nicht behandelt wird, heilt das Geschwür nur schwer zu.

Naturheilkunde

- Vermeidung von Übergewicht,
- ausreichende Bewegung und
- „gesunde" Ernährung helfen, einem Ulcus cruris vorzubeugen.
- Kalte Waschungen, kaltes Abbrausen, Wasser- oder Tautreten nach **Kneipp** sind zu empfehlen, weil der Venentonus durch Kaltreize verbessert wird.
- Fuß- und Beingymnastik aktivieren die Muskelpumpe,
- das Hochlagern der Beine und gezielte Atemgymnastik unterstützen den Blutrückstrom,
- manuelle **Lymphdrainage** – vor dem Anlegen des Kompressionsstrumpfes durchgeführt – unterstützt den Rückfluss der gestauten Ödemflüssigkeit.
- Bei entzündetem Ulcus helfen Prießnitz-Wadenwickel, Lehmwickel oder kalte Auflagen mit Heilerde.
- Die Knöchelregion muss vor Verletzungen geschützt werden.

Wichtigste Therapiemaßnahme ist der **Kompressionsverband:** Ist dieser sachgemäß angelegt, heilen viele lang dauernde Ulcera innerhalb 3–4 Monaten ab! Die Kompression verringert die ödembedingte Hautspannung und damit zugleich die spannungsbedingten Schmerzen. Gleichzeitig verbessert sich durch die Kompression der venöse Rückfluss, und der Blutrückfluss zum Herzen wird gefördert. Zudem nimmt die fibrinolytische Aktivität zu (Embolieprophylaxe!). Der Kompressionsverband wird tagsüber angelegt. Wichtig ist dabei die Kompression der oberhalb des Ulcus befindlichen Varize an der Stelle, an der die Verbindung zwischen tiefem und oberflächlichem Venensystem besteht, durch eine so genannte Pelotte, ein kleines Hartgummiteil.

Am Morgen und am Abend kann die Wunde behandelt werden; nachts soll sie trocknen und Luft darankommen können (das ist zwar mit einem häufigen Wechsel der Bettwäsche verbunden, fördert aber den Heilungsprozess ungemein). Zwischendurch geben behutsame Sonnenbestrahlungen einen neuen Impuls zur Granulation. Ist das Geschwür verheilt, wird der Kompressionsverband durch einen **Kompressionsstrumpf** ersetzt.

Phytotherapie

Die **Lokaltherapie** konzentriert sich auf drei Phasen:

1. **Reinigung** des Ulcusgrundes und **Vermeidung von Infektionen** durch Auflagen und Teilbäder mit **Beinwell** oder **Eichen**rinde, **Kamille, Ringelblume, Ackerschachtelhalm** oder **Zaubernuss**. Die Haut trocken halten. Im Bedarfsfall kann Bio!-**Honig / Medihoney** (s. o.; im hitzebehandelten Honig aus dem Supermarkt sind die antimikrobiellen Eigenschaften eliminiert) aufgetragen werden. Honig stoppt das Bakterienwachstum; er entzieht durch seine osmotische Wirkung den Bakterien Wasser und hemmt so ihre Vermehrung; außerdem sind im Honig antibiotische Substanzen enthalten. Dadurch wird eine Wundinfektion verhindert und die Wunde gesäubert. Empfehlenswert sind auch **Kohl**auflagen.

2. **Förderung der Granulation und Epithelisierung:** Geeignet sind Umschläge mit **Kamille, Ringelblume, Schachtelhalmkraut, Johanniskraut**öl und **Sanddorn**fruchtfleischöl sowie Auflagen mit **Beinwell**wurzeln (frisch gerieben oder Zubereitungen) an den Wundrand.
3. **Keimfrei halten:** Bei bakterieller **Superinfektion** haben sich unterstützende Anwendungen mit **Kamille, Ringelblume, Echinacea**salbe und **Johanniskraut**öl bewährt. Bio-**Honig** / Medihoney entzieht durch seine osmotische Wirkung den Bakterien Wasser und hemmt so ihre Vermehrung.

Die **Umgebung des Geschwürs** soll regelmäßig gut gepflegt werden: Wundränder mit **Johanniskraut**-, **Lein**-, **Sanddorn**- oder **Weizenkeim**öleinreibungen oder mit **Ringelblumen**salbe (aufgrund der Allergisierungsgefahr sollten hierzu nur die Zungenblüten verwendet werden!). Bei Entzündung der Umgebung kann **Kamille, Zaubernuss** oder **Echinacea** zur Anwendung kommen. Echinacea unterstützt durch seine immunmodulierende Wirkung das Immunsystem der Epidermis, das beschleunigt den Wundheilungsprozess und hilft, Sekundärinfektionen zu vermeiden.

Vorsicht bei der **Auswahl von Externa**: Beingeschwüre gehen durch die lange Behandlung häufig einher mit einer Überempfindlichkeit gegen verschiedenste Salbenzusätze, so dass sich zusätzlich Kontaktekzeme entwickeln können.

Ackerschachtelhalm ***Equisetum arvense*** **Equiseti herba (M)**	(s. o.) Regt den Hautstoffwechsel an, wirkt lokal bindegewebsfestigend und lässt schneller ausheilen. Als Fußbad, Auflage oder Umschlag.
Aloe ***Aloe vera*** **und Aloe ferox** **Aloe-Gel**	(s. u.) Das Gel zur vorbeugenden Einreibung bei Krampfadern mit Hautverfärbungen einsetzen, um ein Geschwür bzw. Rückfälle zu verhindern. **Rp.** Aloe-vera-Gel 25.0 Wasserhalt. Eucerin ad 100.0 (Eucerin cum aqua) **D. S.** Salbe 3 – 4 × tägl. auftragen.
Beinwell ***Symphytum officinale*** **Symphyti radix (M)**	(s. u.) An den Wundrändern aufgetragen, wirkt Beinwellsalbe granulationsfördernd.
Eichenrinde ***Quercus robur*** **Quercus cortex (M)**	(s. u.) Eichenrindenauflagen so lange anlegen, bis das Geschwür nicht mehr nässt, aber aufgrund der austrocknenden Eigenschaften nicht länger als 1 – 2 Wochen.
Johanniskraut ***Hypericum perforatum*** **Hyperici oleum (M)**	(s. u.)
Kamille ***Matricaria recutita*** **Matricariae flos (M)**	(s. o.)

Ringelblume ***Calendula officinalis*** **Calendulae flos (M)**	(s. o.) Vor allem bei infiziertem Ulcus: Granulationsfördernd, antiphlogistisch. Ringelblume regt den Lymphfluss an, deshalb ist sie gut bei einer Verhärtungstendenz der Geschwüre.
Sanddorn ***Hippophae rhamnoides*** **Hippophae rhamnoides fructus**	(s. o.)
Zaubernuss ***Hamamelis virginiana*** **Hamamelidis folium (M)**	(s. o.)

26.2.7 Heilpflanzen bei Dekubitus – Wundliegen

Dekubitus ist ein Druckgeschwür, das durch langes Liegen auf einer Stelle (Bettlägerigkeit) entsteht. Vor allem alte Menschen und Schwerkranke sind davon betroffen, aber auch Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen lange auf einer Stelle liegen müssen (Gipsstreckverband, lange Operationen u. a.). Druckgeschwüre entstehen auch unter zu engen Gipsverbänden. Ein Dekubitalgeschwür ist scharf begrenzt, äußerst schmerzhaft und neigt zur Nekrotisierung. Durch die Ischämie kann sich das Geschwür bis weit in die Tiefe ausdehnen.

Die **wichtigste Behandlung ist das Vermeiden** eines Dekubitus durch Mobilisierung der Patienten und häufiges Wechseln (alle 2 – 3 Std.) der Lagerung mit optimaler Druckentlastung (Kissen, Felle, Fersenpolster usw.). Der Körper soll gleichmäßig warm sein und die Haut regelmäßig behutsam gepflegt werden, bevorzugt mit **Johanniskraut**öleinreibungen. Den Patienten weitgehendst mobilisieren.

Johanniskraut ***Hypericum perforatum*** **Hyperici oleum (M)**	(s. u.)
Kamille ***Matricaria recutita*** **Matricariae flos (M)**	(s. o.)
Sanddorn ***Hippophae rhamnoides*** **Hippophae rhamnoides fructus**	(s. o.)

26.3 Geschlossene Wunden: stumpfe Traumen, unblutige Verletzungen

Bei traumatischen Verletzungen, die z.B. durch (Auf-)Schlag mit einem stumpfen Gegenstand entstanden sind oder durch Umknicken des Fußes, werden die weichen Gewebeschichten unter der Hautoberfläche zerstört und zahlreiche winzige Blutgefäße zerquetscht, so dass sich zunächst ein Hämatom (Bluterguss) bildet. Die betroffene Stelle schwillt an und verfärbt sich blauviolett, später gelb. Nach einiger Zeit lassen Schwellung, Schmerz und Verfärbung nach und verschwinden schließlich ganz. In der Regel ist dann eine alleinige Therapie mit Arzneidrogen ausreichend, und es gibt eine Fülle an Möglichkeiten aus der Naturheilkunde und der Phytotherapie.

Zu den stumpfen Verletzungen zählen:

- **Hämatom** (Bluterguss)
- **Distorsion** (Verstauchung, Zerrung)
- **Kontusion** (Prellung)
- **Kompression** (Quetschung)
- **Posttraumatisches Ödem** (Schwellung nach Verletzung).

Naturheilkunde

- Unblutige Verletzungen werden zunächst mit kühlenden feuchten Auflagen bzw. Umschlägen und durch Ruhe und Hochlegen der Extremität behandelt, damit Schwellung und Schmerz so schnell wie möglich gelindert werden können. Dadurch verbessert sich die Beweglichkeit, und die Resorption des Hämatoms wird beschleunigt.
- In der **Volksheilkunde** sind zahlreiche Tipps bekannt, wie gekühlt werden kann: Quark-, Schnaps- oder Essigsaure-Tonerde-Auflagen, gekühlte **Kirsch**kern- oder **Erbsen**kissen oder eisgekühlter Salzwaschlappen (s. Kap. 25, S. 342). Der Kräuterheiler Maurice Messegue hat gute Erfahrungen gemacht mit 2 EL frisch geschnittener **Petersilie**, die mit Eiweiß von 3 Eiern vermischt auf ein Leinentuch gegeben werden. Auf das verstauchte Gelenk legen und fixieren; bis zur Schmerzfreiheit alle 2 Std. erneuern.
- Die **Homöopathie** bietet wertvolle Soforthilfe, die in keiner Hausapotheke fehlen sollte (vor allem Arnika!). Zur schnelleren Abheilung wird die Einnahme von tägl. 2000 mg Vitamin C empfohlen.
- In der **Aromatherapie** hat sich folgende Mischung bestens bewährt: je 10 Tr. äth. Immortellenöl, Zistrose und Lavendel; daraus eine 3 %ige Mischung mit fettem Öl herstellen und diese Mischung 3 × tägl. behutsam auftragen.
- Halten Funktionseinschränkung und Schmerz an, sollten nach einigen Tagen warm-heiße Anwendungen folgen.

Phytotherapie

Zu Beginn kommen kühlende Umschläge mit entzündungshemmenden, abschwellenden, schmerzlindernden und ödemprotektiven Arzneidrogen zum Einsatz: verdünnte **Arnika**- oder **Ringelblumen**blütentinktur oder -tee, gekühlter **Pfefferminz**tee, **Beinwell**wurzeltinktur oder -tee, **Steinklee**krauttee oder **Zaubernuss**wasser.

Nachbehandelt wird, je nach Art der Erkrankung, mit Gels, Salben oder Pasten (im Kühlschrank – nicht Eisfach! – gelagert), die entweder als Breiumschlag (**Beinwell**) oder als messerrückendicker Salbenumschlag angelegt oder behutsam eingerieben werden. Auch Zubereitungen mit **Campher**spiritus oder -salbe haben sich bewährt.

26.3.1 Heilpflanzen bei stumpfen Traumen

- Verstauchungen: **Arnika, Kampfer, Steinklee** und **Rosskastanien**zubereitungen
- Blutergüsse: zu Beginn **Arnika, Kampfer**, später **Beinwell** und **Johanniskraut**öl
- Quetschungen und Prellungen: **Arnika, Beinwell, Heublumen** und **Pfefferminz**öl
- posttraumatische Ödeme (Frakturödem): **Arnika, Beinwell, Johanniskraut**öl, **Rosskastanie, Ackerschachtelhalm** und **Steinklee**.

Kommt es im Verlauf von stumpfen Verletzungen zu stark entzündlichen und ödematösen Prozessen, können Enzyme, Biokatalysatoren aus Aminosäuren wie z. B. eiweißspaltende Proteasen aus der **Ananas** (Bromelain) oder **Papaya** (Papainasen) verordnet werden (Vorsicht: Blutungsrisiko!). Damit klingt die Entzündung schneller ab. Eine **Enzymtherapie** haben Urvölker anderer Kultur-

kreise schon seit Langem betrieben, indem sie enzymhaltige Pflanzenblätter auf Geschwulste legten. Die moderne Enzymtherapie wird heute vor allem bei Verletzungen, Entzündungen, Ödemen, bei rheumatischen Leiden und in der Krebstherapie eingesetzt.

Ackerschachtelhalm
Equisetum arvense
Equiseti herba (M)

(s. Kap. 26.2.2, S. 393)

Ananas
Ananas comosus
Ananas succus (M)



Die Ananas gehört zur Familie der Ananasgewächse (Bromeliaceae) und ist als köstliche saftige Frucht bekannt. Die Indianer am Orinoco nannten die Frucht anana, von „a: Frucht" und „nana: köstlich". Die Frucht selbst bringt Abwechslung in die Küche und ist ein wahres Powerpaket an gesunden Wirkstoffen, vor allem zeichnet sie sich durch ihren Reichtum an Enzymen aus (u. a. Bromelain), die als Biokatalysatoren an wichtigen Stoffwechselfunktionen des Organismus beteiligt sind. Die frische Frucht bietet sich an bei Verdauungsproblemen und Stoffwechselerkrankungen, die Rosettenblätter der Pflanze werden in der Volksmedizin als Tee gegen Wechseljahrsbeschwerden angeboten. Für die medizinische Anwendung aber wird das Enzym Bromelain aus dem Presssaft der Mutterstümpfe, d. h. aus den noch nicht ausgereiften Stängeln der Ananas gewonnen.

Inhaltsstoffe: Bromelain (Bromelain A und B der proteolytisch wirksamen Enzyme).

Wirkungen: Bromelain bewirkt eine beschleunigte Wundheilung: ödemhemmend, indirekt antiphlogistisch über immunmodulierende Reaktionsmechanismen, wundheilungsfördernd, schmerzlindernd (Hemmung der Substanz P). Verlängert die Prothrombin- und Blutungszeit und hemmt die Thrombozytenaggregation; verbessert dadurch die Fließeigenschaften des Blutes.

Indikationen: Akute posttraumatische und postoperative entzündliche Schwellungszustände, traumatische Ödeme. Thromboseprophylaxe, wenn z. B. nach einem Unfall eine Fraktur geschient wird. Verdauungsbeschwerden infolge exokriner Pankresinsuffizienz.

Kommission E: **Für Bromelain aus Ananas**: *Akute postoperative und posttraumatische Schwellungszustände (v. a. der Nase und Nasennebenhöhlen).*

Darreichungsformen: Eingestellte Fertigpräparate zum Einnehmen (das Essen von frischer Ananas ist – leider – nicht ausreichend, weil die notwendige Bromelaindosis nicht erreicht wird!).

Tagesdosis: 80 – 320 mg Rohbromelain (200 – 800 FIP-Einheiten) in 2 – 3 Einzeldosen.

Anwendungsdauer: 8 – 10 Tage (Vorsichtsmaßnahme, da Langzeitstudien fehlen).

Nebenwirkungen: Gelegentlich Magenbeschwerden, Durchfall, allergische Reaktionen.

Interaktionen: Verstärkung der Blutungsneigung bei gleichzeitiger Therapie mit Antikoagulanzien oder Thrombozytenaggregationshemmstoffen möglich, normalerweise wird aber keine die Blutkoagulation beeinflussende Konzentration erreicht.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Bromelain, Blutungsneigung, Schwangerschaft.

Präparate: Bromelain-POS, Phlogenzym Tbl. (mit Rutin, Trypsin), Wobenzym Tbl. (mit Papaya, Pankreas, Rutosid), Proteozym.

Arnika, Alpen
Arnica montana
Arnicae flos (M)

Arnikablüten machen immer einen etwas verstrubbelten Eindruck: Vom Wind zerzaust leuchten ihre dottergelben Blütenblätter auf wilden Bergwiesen. Die weiche Behaarung am Blütenboden gaben Anlass zu ihrer Namensbezeichnung „Arnika“, von griech. „arnion: Pelz des Lammes“. Ihr Blütengelb soll dem Gelb im Auge des Wolfes ähneln, daher bekam sie ihren Namen Bergwohlverleih, abgeleitet von „Wolferlei: Wolfsauge“. Im Mittelalter galt sie als Allheilmittel und wurde auch innerlich eingesetzt gegen Menstruationsbeschwerden, Erschöpfung, Gicht und Angina pectoris. Die beliebte Korbblütlerin Arnika (Asteraceae) wurde durch zunehmendes Sammeln, Überdüngen der Bergwiesen und intensive Grünlandnutzung radikal dezimiert, deshalb unter strengen Schutz gestellt und seit 1981 auch ins Washingtoner Artenschutzabkommen aufgenommen. Um genügend Arnika für den Drogenhandel zur Verfügung zu haben und weil die wilde Bergarnika schwer kultivierbar ist, wurde die nordamerikanische Arnica chamissonis als offizielle Blütendroge zugelassen. Inzwischen gelang jedoch der erfolgreiche Feldanbau von Arnica montana („Arbo“), und Arnica chamissonis wurde als Stammpflanze herausgenommen.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone vom Helenanolidtyp), Flavonoidglykoside, ätherisches Öl (mit Thymol, Thymolderivaten, Höchstgehalt zu Blütenbeginn), Phenolcarbonsäuren (Chlorogensäure, Cynarin, Kaffeesäure) und Cumarine (Umbelliferon, Scopoletin).

Wirkungen: Entzündungshemmend, antiseptisch (vor allem gegen grampositive Keime) und antimykotisch (gegen verschiedene Dermatophyten), schmerzlindernd bei Entzündungs- und Schwellungsschmerzen, antiödematös und durchblutungs- und resorptionsfördernd. Schweizer Wissenschaftler konnten in doppelblinden randomisierten, multizentrischen klinischen Studien aufzeigen, dass die die Sesquiterpelaktone in Arnika (in der Studie bei Arthritis im Kniegelenk und bei Fingerpolyarthrose) einen zentralen Mediator im Entzündungsgeschehen, den NF-kappaB, schon in kleinsten Konzentrationen vollständig hemmt, und zwar schon ganz zu Beginn. Dieser Wirkungsmechanismus entspricht dem stärksten bekannten Entzündungshemmer, dem Kortison. Im wässrigen Extrakt durch Polysaccharide immunstimulierend. **Vorsicht:** bei unverdünnter Anwendung haut- und schleimhautreizend.

Indikationen: Unblutige Verletzungs- und Unfallfolgen wie Blutergüsse, Zerrungen, Quetschungen, Frakturödeme; schwer heilende, schmierige Wunden mit schlechter Granulationsbildung, bei beginnender Lymphangitis und Phlegmone, Furunkulose, Insektenstiche, zur Schmerzlinderung bei Karpaltunnelsyndrom, Venenentzündungen, venöser Insuffizienz mit Stauungszeichen im Stadium I–II. Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, rheumatische Muskel- und Gelenkschmerzen.

Kommission E: *Zur äußerlichen Anwendung bei Verletzungs- und Unfallfolgen, z. B. bei Hämatomen, Distorsionen, Prellungen, Quetschungen, Frakturödemen, bei rheumatischen Muskel- und Gelenkbeschwerden. Entzündungen der Schleimhäute von Mund und Rachen, Furunkulose und Entzündungen als Folge von Insektenstichen; Oberflächenphlebitis.*

Darreichungsformen: Droge, Drogenpulver für Aufgüsse, Tinkturen (5 g Blüten / 100 ml 70 %iger Alkohol 4 Wochen ausziehen), Salben und Öle (5 g Blüten / 100 ml Sojaöl 3 Wochen ausziehen).

Hinweis: Arnikaauflagen nur äußerlich, nur auf intakter Haut und auf großflächigen Hautbezirken nur verdünnt anwenden (1 EL Tinktur auf ¼ l Wasser). Unverdünnte Arnikatinktur nur zu kleinstflächigen Pinselungen.

Tagesdosis: Umschläge: 2–4 TL (1–2 g Droge) auf 100 ml Wasser: Tinktur 3–10-fach mit Wasser verdünnt. Mundspülungen: Tinktur 10fach verdünnt. Salben max. 20–25 % Tinktur. Arnikaöl: Auszug aus 1 Teil Droge und 3–5 Teilen fettem Pflanzenöl. Salben mit max. 15 % fettem Arnikaöl.

Nebenwirkungen: Bei längerer Anwendung Ekzeme, bei Anwendung auf geschädigter Haut, z. B. bei Verletzungen oder Ulcus cruris, relativ häufig ödematöse Dermati-

tis mit Bläschenbildung, bei unsachgemäßer und/oder zu hoch konzentrierter Anwendung auch primär toxisch bedingte Hautreaktionen mit Bläschenbildung bis zur Nekrotisierung möglich. Aus diesem Grund Arnikaauflagen nur äußerlich und (vor allem auf großflächigen Hautbezirken) nur stark verdünnt anwenden (1 EL Tinktur auf ¼ l Wasser) und nur über kurze Zeit (30 Min.). Treten allergische Hautreaktionen auf, muss die Anwendung umgehend eingestellt und ein Arzt aufgesucht werden. Arnika kann die Blutungsneigung erhöhen (antikoagulativ).

Hinweis: Wegen möglicher Nebenwirkungen wie Durchfall, Schwindel, Nasenbluten und Herzrhythmusstörungen gilt heute die innerliche Anwendung als obsolet und wird nur in der Homöopathie ab D4 eingesetzt. (Experten beherrschen noch den vorsichtigen Umgang mit „Arnika innerlich!").

Gegenanzeigen: Bekannte Allergie gegen Arnika und andere Korbblütler (Beifuß, Benedikte, Kamille, Schafgarbe) wegen Kreuzallergien.

Hinweise: Allergien gegen Arnika sind im Vergleich zu anderen Pflanzen relativ häufig. Bei der äußerlichen Anwendung können Kontaktdermitiden auftreten, die auf **Helenalin** zurückzuführen sind. Arnica-montana-Sorten aus Spanien und Portugal allerdings besitzen eine wesentlich geringere bis keine allergene Potenz, weil stattdessen das Sesquiterpenlacton **Dihydrohelenalin** enthalten ist. Arnica-montana-Blüten aus Spanien stellen deshalb derzeit die Hauptmenge der auf dem Markt befindlichen Arnikablüten dar, und die meisten im Handel befindlichen Arnikazubereitungen werden aus spanischen Arnikapopulationen hergestellt. Die übrigen Arnikablüten des Marktes stehen bezüglich ihrer allergenen Potenz innerhalb der Korbblütler an erster Stelle. Bei **Kindern** sollten Arnikazubereitungen noch nicht angewendet werden, es sei denn, dass sie gesichert aus spanischen Arnikablüten hergestellt wurden (z. B. Kneipp Arnika Salbe S).

Nach umfangreichen **Studien der Jahre 2004 – 2006** und nach heutigem Kenntnisstand wirken solche Arnikazubereitungen bei korrekter Anwendung und niedriger Dosierung eher antiallergisch als allergiesierend, und somit sind Kontaktallergien selten geworden (Schilcher 2007).

Präparate: Kneipp Arnika Salbe S, Sportupac Kühlspray, Weleda Arnika-Essenz, Arnika Wundtuch, Arnika Salbe Weleda, Retterspitz Wasser Äuß. (Zitronen-, Weinsäure, Alumen, Rosmarinöl, Arnikatinktur, Thymol), Retterspitz Quick (Zitronen-, Weinsäure, Alumen, Tannenzapfen-, Rosmarinöl, Arnikatinktur, Kampfer, Menthol, Thymol).

Teezubereitung: (Nur äußerlich für Auflagen oder Bäder) 1 – 2 TL Droge mit 100 ml heißem Wasser übergießen und 5 – 10 Min. ziehen lassen.

Beinwell
Symphytum officinale
Symphyti radix, -herba, -folium (M)

Das Borretschgewächs Beinwell (Boraginaceae) hat sich als „Knochenheilerin" einen Namen gemacht. Ihr Name stammt von althochdeutsch „Bein: Gebeine, Knochen" und „well: wallen, zusammenwachsen", daher auch der Volksname Wallwurz. Auch in der griechischen Namensgebung weist „symphein: zusammenwachsen" auf die wundheilenden und regenerationsfördernden Eigenschaften hin und vor allem darauf, dass Beinwell Knochenbrüche schneller heilen lässt. Leonhadt Fuchs berichtete darüber 1543 in seinem New Kreutterbuch: „ein Pflaster darauss gemacht und über die frischen Wunden gelegt hefftet dieselbigen zusammen; die Wurzel zerstossen und übergelegt heilet die brüch".

Man schätzt die Pflanze heute besonders in der Sportmedizin, in der ihre Wirkungen durch vielfache **Studien** belegt werden konnten: 164 Patienten behandelten ihre akute Sprunggelenkszerrung entweder mit einer Beinwellwurzelextraktsalbe oder mit einem chemischen Vergleichspräparat (Diclofenac). Schmerzen und Schwellung gingen in beiden Studiengruppen deutlich zurück. Es zeigte sich, dass der Beinwellextrakt dabei mindestens genauso stark wirksam war wie Diclofenac (Predel et al.).

Inhaltsstoffe: Reichlich Schleimstoffe (Fructane), bis 1,5% Allantoin (aus dem Harnsäure-/Purinstoffwechsel), 4–6% Gerbstoffe, Rosmarinsäure, Cholin. Je nach Herkunft und Anbausorte geringe Mengen bis Spuren von Pyrrolizidinalkaloiden (**P.A.**). Seit 1996 gibt es **P.A.**-freie Zuchtsorten (u.a. Kyttasalbe). **Allantoin** ist ab April auch in Schösslingen, Blüten und Knospen nachweisbar, in den Blättern 0,15%, während der Blütezeit bis 1,3%. (Inzwischen wird auch aus dem blühenden Kraut von Symphytum peregrinum Ledebour eine Beinwell-Schmerzsalbe hergestellt mit höchstem Wirkstoffgehalt.)

Wirkungen: Schmerzlindernd, entzündungshemmend, abschwellend, wundreinigend und lokal reizmildernd; fördert eine schnelle Wiederherstellung der Beweglichkeit. Allantoin fördert die Kallusbildung bei Frakturen, die Zellneubildung und damit die Regeneration von Gewebe, steigert die lokale Durchblutung, sorgt für eine Verflüssigung des Wundsekretes und dadurch für eine verbesserte Granulation. Allantoin fördert auch die Wundreinigung: Wahrscheinlich strömt auf osmotischem Wege vermehrt Flüssigkeit aus der Wundfläche ab und spült damit Keime und Bakterientoxine aus. Cholin reduziert den Austritt von Gewebeflüssigkeit, erweitert die Arteriolen und führt damit zu einer besseren Durchblutung und einer rascheren Hämatomresorption. Schleim und Gerbstoffe fördern die Wundheilung und wirken lokal reizmildernd. Beinwell erzielt in Form von Salben oder Kataplasmen eine große Tiefenwirkung!

Indikationen: Schlecht heilende, unblutige stumpfe Verletzungen wie Quetschungen, Distorsionen, Hämatome, Kontusionen: schneller Rückgang von Schmerz und Schwellung und rasche Gelenkmobilität! Schlecht heilende (geschlossene) Wunden und Frakturen, Ulcus cruris, Furunkel, Fersenrisse, Augenverletzungen, chronische Ulzerationen, atopische Ekzeme und Psoriasis. Muskelkater, Sehnen-, Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündung, Knochenhaut-, Venen- und Nagelbettentzündung, Thrombophlebitis und Lymphknotenschwellungen. Narbenschmerzen, verhärtete schlecht heilende Narben, Amputationsschmerzen und Myogelosen. In einer prospektiven **Multizenterstudie** bzgl. muskulärer Verspannungen trat nach 3 Tagen eine bemerkenswerte Besserung ein: Ruhe- und Bewegungsschmerz sowie die Druckdolenz besserten sich um etwa die Hälfte. Die Dauer der Morgensteifigkeit ging von 20 auf 3 Min. zurück. In einer weiteren **Studie** erwies sich Beinwell als Heilmittel ersten Rangs durch seinen schnellen Rückgang von Schmerz und Schwellung sowie durch die rasch wieder erreichte Gelenkmobilität bei Sprunggelenksdistorsionen. Bei schlecht heilenden (schon geschlossenen) Dammschnittwunden halten Beinwellsalbenauflagen das Gewebe elastisch und fördern eine gute Vernarbung.

Kommission E: *Äußere Anwendung: Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen.*

Darreichungsformen: Zerkleinerte Droge, Tinkturen, Salben, Frischpflanzenanwendungen für halbfeste Zubereitungen und Kataplasmen.

Hinweis: Da die enthaltenen Schleimstoffe gut Wärme speichern, eignen sich Beinwellwurzelpasten speziell für Kataplasmen, Packungen und Umschläge.

Tagesdosis: Salben mit 5–20% getrockneter Droge; Zubereitungen entsprechend (nicht mehr als 100µg P.A. mit 1,2 ungesättigtem Necingerüst einschließlich ihrer N-oxide enthalten/Tag).

Anwendungsdauer: Die vorsorgliche Begrenzung der Kommission E („Nicht länger als 4–6 Wochen/Jahr, da in sehr geringen Mengen hepatotoxische P.A. enthalten sein können“) sind bei den heutigen modernen Beinwellfertigpräparaten als nicht mehr gültig anzusehen, weil sie stark abgereicherte Extrakte enthalten. P.A.-freie Zubereitungen (z.B. Kytta Salbe F) unterliegen diesen Begrenzungen nicht. (Obwohl P.A. bei topischer Anwendung nicht in den Blutkreislauf gelangen, wurden Anwendungsdauer und tägl. Applikationsmenge durch die Kommission E vorsorglich eingeschränkt.)

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Sicherheitshalber aufgrund der P.A.-Spuren: Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder unter 2 Jahren. Nur auf intakter Haut anwenden.

Präparate: Traumaplant Salbe, P.A.-frei: Kytta-Plasma F, Kytta-Salbe F, Beinwellsalbe (P.A.-frei) Bahnhofapotheke Kempten (mit Calendula-Johanniskraut-Öl, Beinwelltinktur, Bienenwachs, Propolistinktur, Sheabutter, Wollwachs pestizidfrei), Symphytum, ethanol. Decoctum 10% Salbe, 20% Tinktur (zum äußerlichen Gebrauch) Weleda, Arnica/Symphytum (mit Sturmhut, Birke, Alraune, Rosmarin, Lärchenterpentin) Weleda.

Teezubereitung: 1 EL gut zerkleinerte Droge mit ¼ l warmem Wasser übergießen, 30 Min. ziehen lassen und für Umschlag/Bad verwenden. Für die Hausapotheke können die Blätter mitverwendet werden. Ich habe persönlich beste **Erfahrungen** gemacht mit Beinwellwurzelpulver, das mit Beinwellblättertee zur Paste angerührt auf die Verletzung aufgebracht wurde.

Heublumen
Flores graminis
Graminis flos

(s. Kap. 25, S. 342) Heublumen sind Blüten, Samen, Stängel und Blätter verschiedener Süßgräser (Gramineae), die auf den Wiesen wachsen und nach dem Schnitt das Heu bilden. Eines der häufigsten Wiesengräser mit Cumaringlykosiden ist das Ruchgras (Anthoxantum odoratum), aber auch cumarinhaltige Kleearten, Lieschgras, Fuchsschwanz, Wiesenschwingel u. a. Wiesenblumen rufen den typischen Geruch der Heublumen hervor, der während des Trocknens entsteht.

Inhaltsstoffe: Cumaringlykoside (je nach Erntestandort in unterschiedlicher Menge), Furanocumarine, ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe.

Wirkungen: Örtlich durchblutungsfördernd und schmerzlindernd, lymphabflussfördernd, erhöht den Gewebsstoffwechsel und die Elastizität des Bindegewebes und führt zu einer Tonusminderung der Muskulatur. Heublumen bewirken über kutiviscerale Reflexe auch eine Durchblutungssteigerung der inneren Organe bzw. entzündeten Gelenke und entfalten eine hervorragende Tiefenwirkung. Bei der direkten Auflage auf die Haut werden die Wirkstoffe resorbiert und entfalten sowohl örtlich als auch generalisiert therapeutische Effekte.

Indikationen: Stumpfe Verletzungen zur Hämatomresorption. Schmerzhafte Veränderungen von Gelenken, Muskeln oder Sehnen nach Unfällen, Knochenbrüchen oder Operationen. Degenerative rheumatische Erkrankungen, akute Myalgien, Ischialgien u. ä. zur örtlichen Wärmebehandlung.

Kommission E: *Degenerative Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (lokale Wärmetherapie).*

Darreichungsformen: Heublumensack (selbst zubereitet oder als Fertigpräparat) im Wasserdampf 15 Min. erhitzen (im Dampfkochtopf 1 – 2 Min.) und dann vorsichtig ausdrücken. So heiß wie möglich (etwa 42 °C) auf die betroffene Stelle legen und mit einem Wolltuch straff fixieren. Die Auflage bleibt, solange sie angenehm ist, ca. 40 – 50 Min. liegen. Danach ½ Std. Bettruhe.

Tagesdosis: 1 – 2 × tägl. als feucht-heiße Kompresse anwenden.

Nebenwirkungen: In sehr seltenen Fällen allergische Hautreaktionen, Heuschnupfen.

Gegenanzeigen: Offene Verletzungen, akute rheumatische Schübe, akute Entzündungen, Neuralgien.

Präparate: Florapress.

Teezubereitung: Äußerliche Anwendung: Für **Hand- oder Fußbäder** bei Schwellungen/Schmerzen: 4 EL Heublumen mit 1 l kochendem Wasser übergießen, bedeckt 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Bei ca. 40° C etwa 10 Min. lang das Gelenk darin bewegen, danach Beinwellsalbe auftragen und über Nacht warm halten.

Johanniskraut
Hypericum perforatum
Hyperici oleum (M)

„Kein Kraut ist in allen Ländern zu finden, das in Heilung der Wunden, Quetschungen, Verrenkungen, alten faulen Schäden diesem beykomme“ (Paracelsus).

(s. Kap. 28.2.1, S. 550) Wer Johanniskraut sagt, denkt meistens an die stimmungsaufhellende Wirkung; aber schon zu Paracelsus' Zeiten galt Hypericum als ein hervorragendes Wundheilmittel. Dazu werden die Blüten in gutem Öl in der Sonne ausgezogen, das nach 6 Wochen eine rubinrote Farbe annimmt und deshalb „Rotöl“ genannt wird. Die herrlichen goldgelben Blüten sind mit schwarzroten strich- oder punktförmigen Drüsen besetzt, aus denen beim Zerreiben der rote Farbstoff austritt, die Hypericine, die dem Extrakt ihre rote Färbung und intensive Fluoreszenz verleihen. Für die Wundbehandlung ist aber das lipophile Hyperforin wesentlich, das in besonders hoher Konzentration in unreifen Fruchtkapseln enthalten ist.

Nach neuen Erkenntnissen der Forschungsgruppe um Prof. Dr. Schempp / Freiburger Universitäts-Hautklinik ist es für die Gewinnung des für die antibakterielle Wirkung verantwortlichen Flavonoids Hyperforin günstiger, die Extraktion für Johanniskrautöl im Dunkeln vorzunehmen, da Hyperforin lichtempflindlich ist.

Inhaltsstoffe: 0,1 – 0,3 % Gesamthypericine, 2 – 4 % Phloroglucinderivate (u. a. Hyperforin), Flavonoide (Hyperosid 9), Biflavonoide (Biapigenin, Amentoflavon), 6 – 15 % Gerbstoffe, wenig Xanthone, 0,05 – 0,2 % ätherisches Öl.

Wirkungen: Äußerliche Anwendung: Die ölige Zubereitung („Rotöl“) wirkt aufgrund des hohen Flavonoidgehaltes entzündungshemmend, der Gerbstoffe adstringierend und des Hyperforins antibakteriell (Hyperforin ähnelt in gewissen Anteilen bekannten Antibiotika und wirkt vor allem gegen grampositive Bakterien, gegen multiresistente Staphylokokken und gegen penicillinresistente Staphylococcus-aureus-Stämme), viruzid und antimykotisch. Das Öl fördert die Wundheilung, eine gute Narbenbildung und die Durchblutung und wirkt schmerzstillend. Nach der äußerlichen Anwendung kommt es **nicht** zu einer Photosensibilisierung, dennoch sollte danach direkte Sonnenbestrahlung vermieden werden.

Indikationen: Äußerliche Anwendung: Schnitt- und Schürfwunden, Prellungen, Verstauchungen und Verrenkungen, Verbrennungen 1. Grades, Sonnenbrand, Nervenschmerzen, Hexenschuss, Ischialgie, Neuralgien, verspannte Muskulatur, begleitend bei Herpes zoster (Gürtelrose) und rheumatischen Beschwerden. Zur Vorbeugung und Therapie bei Dekubitus (Wundliegen), bei alten Narben und Amputationsbeschwerden. Gut geeignet zur Pflege spröder und trockener Haut. **Innerliche Anwendung:** Reizmagen und zur Ausheilung von Magen-Darm-Geschwüren: 3 × tägl. 1 TL einnehmen.

Kommission E: *Innere Anwendung: Psychovegetative Störungen, depressive Verstimmungszustände, Angst und / oder nervöse Unruhe. Ölige Zubereitung. Innere Anwendung: Dyspeptische Beschwerden. Ölige Zubereitungen: Äußere Anwendung: Behandlung und Nachbehandlung von scharfen und stumpfen Verletzungen, Verbrennungen 1. Grades, Behandlung und Nachbehandlung von Myalgien.*

Darreichungsformen: Öl, Kompresse (Ölkompresse häufig wechseln), Präparate. Bei infizierten Knochenwunden Öltampon einsetzen, der einige Tage liegen darf.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Bei äußerlicher Anwendung nicht bekannt. Durch Berühren der Pflanze beim Sammeln unter Sonnenlicht können phototoxische Erscheinungen vorkommen.

Präparate: Rot-Öl Jukunda, Bedan Lotion und Bedan Creme (ohne Hypericin), Befelka-Hautoel (mit Ringelblume, Kamille, Stiefmütterchen), Hypericum ex herba 5 % oleum Wala.

Kampfer

Cinnamomum camphora

Campherbaum

(s. Kap. 27, S. 484)

Inhaltsstoffe: Natürlicher Kampfer.

Wirkungen: Hyperämisierend in der äußerlichen Anwendung.

Indikationen: Stumpfe Verletzungen u. a.

Kommission E: *Äußere Anwendung: Muskelrheumatismus, Herzbeschwerden. Innere Anwendung: Hypotone Kreislaufregulationsstörungen. Innere und äußere Anwendung: Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Halbfeste Zubereitungen, Kampferspiritus.

Tagesdosis: Äußerliche Applikation max. 25 %ige Konzentrationen, bei Säuglingen und Kleinkindern max. 5 %, in Kampferspiritus 1 – 10 % (auch bei empfindlicher Haut geeignet).

Nebenwirkungen: Kontaktekzeme.

Gegenanzeigen: Bei äußerer Anwendung geschädigter Haut, z. B. Verbrennungen. Bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Bereich des Gesichts, speziell der Nase, auftragen. Bei sachgemäßer Anwendung besteht keine Gefahr.

Präparate: Camphoderm N Emulsion.

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

Kohl

Brassica oleracea

(s. o.)

Pfefferminzöl

Mentha x piperitae

Menthae piperita folium / aetheroleum (Echte Pfefferminze) (M)

(s. Kap. 28, S. 536) Pfefferminzöl ist ein effektives Analgetikum, das bei Kopfschmerzen bekannt gut wirkt, und auch in der Sportmedizin werden schmerzlindernde Pfefferminzsprays vielfach verwendet.

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl (mit Menthol, Menthon, Menthylacetat, 1,8-Cineol, Limonen).

Wirkungen: Äußerliche Anwendung: Antibakteriell, antiviral, antimykotisch, kühlend, lokal anästhesierend, hyperämisierend.

Indikationen: Stumpfe Verletzungen, Pruritus. Hautpilze, superinfizierte Dermatosen, zur Linderung bei postzosterischen Neuralgien, Kopfschmerzen.

Kommission E: *Krampfartige Beschwerden im oberen Gastrointestinaltrakt und der Gallenwege (innere Anwendung). Colon irritabile (innere Anwendung). Katarrhe der oberen Luftwege (innere und äußere Anwendung, Nasensalben). Mundschleimhautentzündungen (innere Anwendung). Myalgien (äußere Anwendung). Neuralgiforme Beschwerden (äußere Anwendung).*

Darreichungsformen: Ätherisches Öl (1:10) und Zubereitungen für Einreibungen, Kompressen und Waschungen (5 – 10 Tr. Pfefferminzöl in 1 l Wasser durch heftiges Schütteln verteilen: Geringe Mengen des ätherischen Öls, vor allem des kühlenden Menthols, lösen sich im Wasser).

Tagesdosis: Bei äußerer Anwendung einige Tr. 1:10 verdünnt in die betroffene Hautpartie einreiben, in halbfesten, öligen Zubereitungen und wässrig-ethanolischen Zubereitungen 5 – 10 %.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Äußerliche Anwendung: Bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Bereich des Gesichts, speziell der Nase anwenden.

Präparate: China-Oel Destillat, Euminz Lsg., Nervencreme Fides S Salbe (mit Oleum Menthae piperitae, Oleum Eucalypti, auch bei neuralgischen Beschwerden, Stirnkopfschmerz, Brachialgien und Muskelschmerzen).

Ringelblume ***Calendula officinalis*** **Calendulae flos (M)**	(s. o.)

Rosskastanie
Aesculus hippocastanum
Hippocastani semen (M)

(s. Kap. 27, S. 484) Manche Quellen behaupten, der Kastanienbaum sei ursprünglich im Himalaja zu Hause gewesen. Samenreste bei Analysen in mitteleuropäischen Braunkohlevorkommen zeugen aber davon, dass die Rosskastanie ursprünglich in unseren Wäldern beheimatet gewesen sein muss und erst im Zuge der Eiszeit nach Süden verdrängt wurde. Er kehrte wieder in seine Heimat zurück, nachdem der französische Arzt und Botaniker Carl Clusius (1526 – 1609) in Wien die braungelackten Früchte zum Abschied von einem türkischen Sultan erhielt und im Hofgarten zu Wien gepflanzt hatte. Von dort breitete sich die Rosskastanie rasch aus und ist heute ein begehrter Baum in Parkanlagen und ein schnellwüchsiger Schattenspender für Bier- und andere große Gärten. Die „Heilpflanze des Jahres 2008" gehört zu den Rosskastaniengewächsen (Hippocastanaceae).

Inhaltsstoffe: 3 – 10 % eines Triterpensaponingemisches (bezeichnet als Aescin = Escin) mit mehr als 30 Saponinglykosiden, die Cumarinderivate Aesculin und Fraxin, Flavonoide wie Rutin, Quercetin und Kämpferol, Adenosin, Catechingerbstoffe, Proanthozyanidine (Leukoanthozyane und Catechin), Bitterstoffe, Phytosterine und Sterole (Sitosterol).

Wirkungen: Aescin verringert die Durchlässigkeit der Gefäße. Diese „entquellende" Wirkung unterstützt auch den Stoffwechsel der Gelenkhäute; deshalb wird es auch mit Erfolg bei Gicht, Knochenschmerzen, Wirbelsäulensyndrom und Ödemen nach Knochenbrüchen eingesetzt. Antiexsudativ (Aescin), zusammenziehend, entzündungshemmend, ödemhemmend und gewebsentwässernd. Der venöse Rückfluss wird gefördert, erschlaffte Venen gestrafft, die Thrombosebildung verhindert, die Kapillarbrüchigkeit herabgesetzt und die Blutflussgeschwindigkeit beschleunigt. Das Saponingemisch Aescin erhöht die Fließgeschwindigkeit des Blutes und hemmt die körpereigene Produktion von Entzündungsstoffen (Histamin), die im Laufe von Venenerkrankungen zu einer gestörten Durchlässigkeit und Erweiterung der Gefäße und Ödemen führen.

Indikationen: Posttraumatische und postoperative Weichteilschwellungen, zur Hämatomresorption, Schmerzsyndrom der Wirbelsäule. Chronische venöse Insuffizienz, postthrombotisches Syndrom; Präventivmaßnahme bei langen Flugreisen (sog. „Lufthansastudie"), trophische Veränderungen bei chronischer venöser Insuffizienz bis zum Ulcus cruris.

***Kommission E:** Chronisch venöse Insuffizienz (Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, Wadenkrämpfe, Juckreiz, Beinschwellungen).*

Darreichungsformen: 2 × tägl. 250 – 312,5 mg Extrakt bei innerer Anwendung (nur standardisierte Fertigarzneimittel). Äußerlich reines Aescin in gut penetrierender Salbengrundlage. Nur leicht einmassieren!

Tagesdosis: 100 mg Aescin.

Nebenwirkungen: Bei innerer Anwendung in Einzelfällen Juckreiz, Übelkeit, Magenbeschwerden. Aus diesem Grund nach dem Essen einnehmen!

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Venostasin Creme, Sportubene Kühlpaste, Aesculus-Essenz Wala, Reparil Gel N (mit Salicylsäure).

Teezubereitung: Nicht üblich.

Steinklee, gelber, Honigklee

Melilotus officinalis

Meliloti herba (M)

Der Gattungsname Melilotus leitet sich ab von „mel: Honig“ und „lotos: Klee“, denn dieser zarte, feingliedrige Schmetterlingsblütler (Fabaceae) lockt Honigbienen an: Er duftet unglaublich süß durch seine Cumarine, die sich beim Trocknen entfalten. Der Honigklee wird auch **Gelber Steinklee** genannt – im Gegensatz zum **Weißen Steinklee**, der genauso fein duftet, sich aber nicht durch die gleichen Heileigenschaften auszeichnet: Ihm fehlen die Flavone. Cumarine und Saponine sind in beiden Arten enthalten. Steinklee unterstützt als eines der wenigen Lymphmittel den Lymphstrom und fördert den Abfluss von Lymphe. Schon Dioskurides wendete es wegen seiner zusammenziehenden, erweichenden Wirkung bei Geschwülsten an, und Hippokrates nahm es als Pflaster bei eitrigen Geschwüren.

Inhaltsstoffe: Cumarine (Melilotosid, Melilotin u.a.), Flavonoide, Saponine, Schleim, ätherische Öle.

Wirkungen: Ausgeprägt antiödematös und entzündungshemmend bei entzündlichen Ödemen und Stauungsödemen, venenabdichtend. Antiexsudativ durch Zunahme des venösen Rückflusses, Steigerung der Kapillarresistenz und Verbesserung des Lymphabflusses (lymphokinetisch). Beschleunigung der Wundheilung.

Indikationen: Prellungen, Verstauchungen und Blutergüsse, chronische venöse Insuffizienz, Lymphangitis, Lymphödem, Lymph- und Venenstauungen, verhärtete Lymphknoten oder Brustdrüsenschwellungen. Thrombophlebitis bzw. postthrombotisches Syndrom, adjuvant bei Hämorrhoiden. Bei entzündeten Gelenken, Stauungsödemen, entzündlichen Schwellungen, Verstauchungen, geschwollenen Mandeln, Schwellungen durch Insektenstiche und zur Beschleunigung der Eiterbildung bei Akne oder Furunkeln.

Kommission E: *Innere Anwendung: Chronische venöse Insuffizienz (v.a. bei Schmerzen, Schweregefühl in den Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen, Juckreiz, Schwellung). Adjuvant bei Thrombophlebitis, postthrombotischem Syndrom, Hämorrhoiden und bei Lymphstauungen. Äußere Anwendung: Prellungen, Verstauchungen oberflächliche Blutergüsse.*

Darreichungsformen: Teezubereitung zur innerlichen und äußerlichen Anwendung, Salben, Linimente, Kataplasmen und Kräuterkissen zur äußeren, Salben und Zäpfchen zur rektalen Anwendung. Die Einnahme in Form von Fertigarzneimitteln mit einem standardisierten Mindestgehalt an Cumarinen wird empfohlen.

Tagesdosis: 4–6 g Droge; bei Zubereitungen entsprechend 3–30 mg Cumarin.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: In seltenen Fällen Kopfschmerzen.

Präparate: Meli Rephastan Flüssigkeit, Venalot mono Liniment.

Hinweis: Eine Kombination mit anderen gefäßaktiven Stoffen wie Rosskastaniensamenextrakt ist sinnvoll (z.B. Venalot mono Liniment mit 30% Rosskastaniensamenextrakt DAB kombinieren).

Teezubereitung: 1–2 TL (1,5–3 g) fein geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 2–3× tägl. 1 Tasse trinken. Oder eine Mullkompresse damit tränken und 2–3× tägl. auf die betroffenen Stellen auflegen. Für **Kataplasmen**: 3 EL zerkleinertes Kraut mit 150 ml kochendem Wasser gut durchfeuchten, abkühlen lassen und äußerlich anwenden.

26.4 Hautentzündungen (Dermatitis) und Ekzeme

Ein **Ekzem** ist eine nicht ansteckende, entzündliche Hautveränderung mit Juckreiz, die als unspezifische Reaktionsform der Haut auf schädigende Einflüsse auftritt. Ekzeme sind schwierig in der Behandlung und gelten als eine „Crux“ der Medizin. Da Ekzeme langfristig behandelt werden müssen, sind hautwirksame Heilpflanzen geradezu prädestiniert, um eine weitgehend nebenwirkungsfreie Therapie durchführen zu können. Eine **erfolgreiche Ekzembehandlung** erfordert die ganzheitliche Sicht der Naturheilkunde; ausschließlich symptomorientiert zu therapieren wird nicht genügen. Dehalb werden hier die Grundlagen phytotherapeutischer Ekzemtherapie vorgestellt, die auf **drei Säulen** ruht: der Entlastung des Stoffwechsels sowie der innerlichen und äußerlichen Anwendung spezifisch wirkender Arzneidrogen.

Ekzeme (griech. „ekzema: Aufgegangenes“) beginnen häufig schon in der frühen Kindheit oder in der Pubertät. Kinder reagieren oft sehr kurzfristig auf äußere Einflüsse (nach Krankheiten, Impfungen, seelischen Belastungen oder nach auslösenden Substanzen) mit einem Ekzem. Unterschieden wird zwischen **exogenem**, durch äußerliche Einflüsse hervorgerufem Ekzem und **endogenem**, organisch bedingtem Ekzem. Exogene Ekzeme treten meist an der Stelle auf, an der die auslösende Substanz Kontakt zur Haut hatte. Sind die Auslöser schwach reizend (Putzmittel, Schmuck), treten sie normalerweise erst nach längerem Kontakt mit der schädigenden Substanz auf, bei stark reizenden Substanzen wie Säuren oder Laugen zeigen sich die Beschwerden meist sofort. **Allergisch bedingte Ekzeme** treten häufig erst nach jahrelang andauerndem Kontakt mit der schädigenden Substanz auf, dann aber bei jedem weiteren Kontakt erneut.

Symptome

Die Hauterscheinungen zeigen sich als flächig, entzündlich, nässend oder als trockene, schorfige bis schuppige Hautstellen, die fast immer mit quälendem **Juckreiz** einhergehen. Häufig kommt es zu Begleitinfektionen der Haut durch Bakterien, Viren oder Pilze.

Die Hauterscheinungen werden unterschieden in

- **akute Hautentzündung** (Dermatitis) mit Rötung, Schwellung (Ödem), Papeln
- **akut nässende Hautentzündung** (Dermatitis) mit Bläschen, Blasen, Erosionen, nässenden Flächen
- **subakute bzw. chronische Verlaufsform** (Ekzem) in wiederholten Schüben mit trockenen, schuppenden Herden, Verkrustungen, Rhagaden, infizierten Herden, Lichenifikation (Vergröberung der Hautfelderung), später verdickter Hornhaut und trockener, rissiger Haut.

Ursachen

Ekzeme/Dermatitis können toxischer Ursache, allergischer oder infektiöser Genese sein. Bei chronischen Ekzemen müssen Ursachen wie Umweltbelastung, Impfschaden, geschwächtes Immunsystem, falsche Ernährung, Allergien u.a. abgeklärt und behandelt werden.

Spezielle Ekzemformen sind **Neurodermitis und Psoriasis**; sie werden nachfolgend (s. Kap. 26.4.2, S. 429 und Kap. 26.4.4, S. 440) ausführlich behandelt.

Naturheilkunde

- **Förderung des Stoffwechsels** (s.u.): Die enge Beziehung zwischen chronischen Ekzemen und Stoffwechselstörungen muss beachtet werden. Deshalb ist die Umstimmung und Förderung des Stoffwechsels durch sog. „Frühjahrs- und Entgiftungskuren“, Antidyskratika, Aquaretika und milde Abführmittel wichtig. Durch solch eine Beeinflussung des Stoffwechsels soll über hormonelle und immunologische Mechanismen eine so genannte **Umstimmung** erzielt werden, die den pathologischen Prozess regulieren hilft. Diesem Vorgehen liegt die Hypothese zugrunde, dass Hauterkrankungen in einem engen Zusammenhang mit körperlichen Regulationsmechanismen stehen und Ausdruck eines tiefer liegenden pathologischen Prozesses sein können.
- **Ernährungsumstellung:** Viele Lebensmittel werden von Ekzemkranken nicht vertragen, d.h., sie reagieren vermehrt mit Ekzemen auf bestimmte Nahrungsmittel (Nahrungsmittelintoleranz/Nahrungsmittelallergie). Eine Ernährungsumstellung kann nur individuell erfolgen und erfolgt meist über eine lange Zeit; aber weitgehend verzichten sollten Ekzemkranke auf Kuhmilch und Soja-

milchprodukte, Eier, Weizen, Nüsse, Fabrikzucker, tierisches Eiweiß (vor allem kein Schweinefleisch, keine Wurstwaren) und Konservierungsstoffe o.a. künstliche Lebensmittelzusätze; statt Kuhmilch Mandel- oder Ziegenmilch und, vor allem bei trockener Haut, an ausreichendes **Trinken** denken.

- **Säure-Basen-Haushalt ausgleichen:** Bei Übersäuerung des Gewebes durch ein Säure-Basen-Ungleichgewicht wird ein Großteil der Schutzfunktion der Haut aufgehoben, denn um den pH-Wert (potentia Hydrogenii) von 7,4 im Blut zu halten, transportiert der Körper bei Übersäuerung die freien, ungesättigten Säuren in das Gewebe ab. Werden diese nicht schnell genug gelöst und über die Nieren ausgeschieden, kommt es u.a. zu konzentrierten und aggressiven Gewebe- und Hautirritationen wie Ekzemen oder psoriatischen Hautentzündungen; die Haut wird empfindlicher und reagiert zunehmend auf Stoffe und Substanzen mit Unverträglichkeiten. Deshalb eine **basische Ernährung** (mineralreich, viel Gemüse, bevorzugt Kartoffeln) bevorzugen bzw. zusätzlich Basenmittel wie Basentabs, Basica, Rebasit oder Bullrich vital einnehmen. Stress minimieren, ausreichend schlafen und Sauerstoff durch Bewegung an der frischen Luft fördern ebenso die Basenbildung.
- **Umstimmung:** Darmsanierung, Eigenblutbehandlung zur Umstimmung, Stärkung der körpereigenen Abwehr.
- **Körperpflege:** Um den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu erhalten, sind Ganzwaschungen mit Apfelessigzusatz, Kleiebäder, Luftbäder und keine oder nur medizinische Seifen bzw. pH-neutrale Waschlotionen empfehlenswert, die für eine rasche Rückfettung sorgen. Keine Schaumbäder oder stark schäumenden Duschbäder, die die Haut austrocknen, dafür pflegende Creme- oder Ölbäder: „Balneum Hermal“ (mit Soja), „Ölbad Cordes“ (mit Soja), „Ölbad Cordes F“ (mit Erdnuss). Anschließend gut mit klarem Wasser oder verdünntem Obstessig (1 EL / 1 Tasse Wasser) abwaschen.
- Fette und Öle nur sparsam verwenden, weil die Haut sonst auf Dauer noch trockener wird. Am besten nach dem Duschen in die noch feuchte Haut wenig, aber pflanzliches Körperöl (**Malven**-, **Ringelblumen**öl o.Ä.) aus biologischem Anbau einmassieren, das verbessert den Hautstoffwechsel und erhält die Haut feucht und widerstandsfähig.
- Nach dem Waschen Einreibungen mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion oder **Soja**bohnen- und **Erdnuss**öl vornehmen; das verhindert das Austrocknen vorgeschädigter Haut und hat sich bewährt bei (sub-)chronischen Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis, aber auch bei Ichthyosis (Fischhaut), Altershaut und Altersjuckreiz. Zur Hautpflege nur allergiegetestete Hautpflegeprodukte verwenden.

Phytotherapie

Klassische Teemischungen für die ekzematöse Haut enthalten neben spezifisch wirksamen „Haut-Heilpflanzen“ auch Arzneikräuter, die genauso bei rheumatischen Beschwerden, zur Durchspülung der Nieren, bei Stoffwechselleiden, Fastenkuren oder zur „Blutreinigung“ eingesetzt werden. Dazu gehören Heilpflanzen, die Leber, Nieren und Darm als wichtige Entgiftungsorgane unterstützen.

Die Phytotherapie ruht bei der Ekzembehandlung, ganz ähnlich wie die „Rheumatherapie“, auf **drei Säulen:**

1. Säule: Entgiften, Stoffwechsel anregen (s.u.).
2. Säule: **Äußerliche Anwendungen:** Dafür hält die Phytotherapie eine Vielzahl an lindernden, reizmildernden, wundheilungsfördernden, juckreiz- und schmerzlindernden, abschwellenden, kühlenden sowie keimwidrigen Heilpflanzen bereit, mit denen sehr differenziert und phasenorientiert behandelt werden kann.
3. Säule: **Innerliche Einnahme** spezifischer Ekzempflanzen: Das sind zum einen wissenschaftlich gut erforschte entzündungshemmende, schmerzlindernde und juckreizlindernde Antiphlogistika (Ackerstiefmütterchen, Ballonrebe, Bittersüßer Nachtschatten, Eiche, Johanniskraut, Kamille, Ringelblume, Walnuss und Zaubernuss) und zum anderen Heilpflanzen, die bevorzugt in der Volksheilkunde eingesetzt werden mit einem Bezug zu Haut und Lymphsystem: Ackerstiefmütterchen, Bärlauch, Eiche, Gänseblümchen, Ringelblume, Schwarz- und Grüntee, Spitzwegerich, weiße Taubnessel, Walnuss und Zistrose.

1. Säule: **Entgiften, Stoffwechsel anregen** (s. Kap. 29.1, S. 585). Belastungen und Erkrankungen des Stoffwechsels zeigen sich häufig auf der Haut. Umweltbelastungen, denaturierte Nahrung und psychische Belastungen können eine Überreaktion

des Immunsystems bewirken. Bei vermehrter Belastung des Körpers mit Stoffwechselendprodukten oder Toxinen setzt der Organismus in zunehmendem Maße die Haut als Ausscheidungsorgan im Sinne einer Ausweich- und Entlastungsreaktion ein. Das führt zur Ablagerung teilweise aggressiver und reizender Substanzen, und dadurch kommt es zu Hautausschlägen, Juckreiz, Reizzuständen, entzündlichen Rötungen und Ekzemen auf der Haut.

Bei einer **Stoffwechselförderung / Entgiftung** werden das Bindegewebe und die Haut entlastet und die Hautbeschwerden gebessert; man nennt das „von innen nach außen heilen". Sobald dem Körper andere Entlastungswege zur Verfügung stehen, spielt die Haut als Ausscheidungsorgan eine zu vernachlässigende Rolle. Bei allen stoffwechselbedingten Hauterkrankungen wird man mit einer rein symptomatischen Behandlung nicht weiterkommen, man muss zusätzlich über eine Entlastung des Ausscheidungsorgans Haut durch die Stoffwechsel- und Ausscheidungsorgane eine Verbesserung der Hautbeschwerden erreichen.

„Entgiftet" wird durch den Einsatz von **„Nierenpflanzen"** (Birke, Brennnessel, Löwenzahn, Goldrute), „Leber-Galle-Pflanzen" (Artischocke, Erdrauch, Löwenzahn, Mariendistel, Schafgarbe), durch **schweißtreibende Pflanzen** (Holunder, Linde) sowie durch **darmwirksame Pflanzen** (Bärlauch, Knoblauch, Lein- oder Flohsamen, Sennes). Letzteres mag überraschen, aber wenn es um die Ausscheidung von in Lösung gebrachten Schadstoffen geht, muss auch für einen geregelten Stuhlgang gesorgt werden, damit sich weder Fäulnisstoffe anhäufen noch die gelösten Toxine im Enddarm rückresorbiert werden. Zu Beginn der Entgiftungsmaßnahmen hat sich dafür auch **Medizinalkohle** bewährt, die Schadstoffe im Darm zu unlöslichen, nicht mehr resorbierbaren Komplexen bindet, die über den Stuhl ausgeschieden werden. Mehrere Tage lang 3 – 4 Tbl. tägl. einnehmen, bis der Stuhl eine deutliche Schwarzfärbung angenommen hat, danach absetzen. Bei Bedarf Darmsanierung durchführen.

- **Eingeleitet** wird die Entgiftung mit Tee- und Saftfasten: morgens ½ l Kräutertee, mittags ¼ l Gemüsesaft oder warme Gemüsebrühe, nachmittags ½ l Kräutertee und abends ½ l Gemüsesaft, warme Gemüsebrühe oder verdünnten Obstsaft. Zwischendurch möglichst viel heißes Wasser (1,5 – 2 l) trinken, b. B. mit Zitronensaft aromatisiert. Diese Kur sollte, wenn sie das erste Mal durchgeführt wird, 10 – 14 Tage lang dauern; bei regelmäßiger Durchführung (1 – 2 × / Jahr) genügen 2 – 5 Tage.
- Begleitend ist eine **Frischpflanzensaftkur** empfehlenswert, z. B. mit Frischpflanzensäften aus **Schafgarbe, Artischocke, Löwenzahn, Birke** u. a., die auf alle Fälle 1:5 verdünnt mit Wasser, Buttermilch oder Kefir eingenommen werden sollen. Die **Dosis** langsam steigern; das ist am verträglichsten, z. B. mit 2 EL Frischsaft pro Tag beginnen, wöchentlich um 1 EL steigern bis zur Tagesgabe von 6 EL.
- Zu einer Entgiftungskur im Frühjahr gehört auch ein Wildgemüserohkostsalat aus **Brennnessel, Brunnenkresse, Bärlauch, Giersch, Gänseblümchen, Löwenzahn, Schlüsselblume, Spitzwegerich, Schafgarbe** und anderen Wildkräutern, 6 – 8 Wochen lang.
- Bei **Fehlbesiedelung des Darms** Darmsanierung durchführen (s. Kap. 29.2, S. 588).

Für alle Ekzemerkrankungen gilt: Haut braucht Kieselsäure. **Kieselsäure** ist ein unentbehrlicher Bestandteil von Haut, Schleimhaut und Bindegewebe. Ein Mangel (z. B. durch kieselsäurearme Kost, nach Infekten, im Alter) kann sich als Hautleiden manifestieren: Die Haut wird anfälliger, dünner, welker und verliert an Elastizität, zusätzlich kommt es zu Haarausfall, stumpfen Haaren und brüchigen Nägeln. Folgende Pflanzen enthalten Kieselsäure (ausführlichere Pflanzenbeschreibung s. Kap. 23, S. 244).

Ackerschachtelhalm *Equisetum arvense* Equiseti herba (M)

Hohlzahn, Gelber *Galeopsis segetum* Galeopsidis herba (M)

Vogelknöterich *Polygonum aviculare* Polygoni avicularis herba (M)

Quecke, Gemeine *Elymus repens* Graminis rhizoma (M)

Grundsätzliches zur Ekzembehandlung

Akute (trockene) Hautentzündungen (Dermatitis) mit Rötung, Schwellung, Papeln werden zu Beginn mit Heilpflanzenzubereitungen (feuchte Umschläge und Gele) behandelt, die **kühlen** und die Entzündung lindern (**Ringelblumen**blüten, **Pfefferminz**blätter, **Zaubernuss**blätter, **Kamillen**blüten). Die Auflagen / Umschläge offen halten (nicht abdecken!) und häufig wechseln, um die Verdunstungskälte wirken zu lassen, d.h. abnehmen, sobald der Umschlag warm wird (warme Umschläge wirken entzündungsfördernd!).

Um einem Hitzestau vorzubeugen, **keine** fetten Cremes, Salben oder okklusiven Verbände anwenden, es sei denn, es liegt eine sehr trockene entzündete Haut vor.

Bewährt haben sich **Kleiebäder** oder -umschläge: 2 EL Kleie in 1 l Wasser aufkochen, abgießen und dem Badewasser beigeben. Danach die Krusten und Schorfe mit **Oliven**- oder **Johannis**öl behutsam einreiben.

Bei starkem Juckreiz mit Cardiospermumsalbe, Talkpuder, verdünntem Essigwasser (1 EL Essig / 1 l Wasser) oder **Zaubernuss**wasser behandeln.

Akut nässende Hautentzündungen (Dermatitis) mit Bläschen, Blasen, Erosionen, nässenden Flächen verlangen feuchte Auflagen, die locker sitzen und gut abdunsten. Geeignet sind auch Bäder, wässrige Lösungen und Cremes. Feuchte Auflagen wirken durch die Verdunstungskälte kühlend, entzündungswidrig und lassen abschwellen, sie säubern, stillen den Juckreiz und regen die Granulation an.

Sobald sie trocken oder warm werden, sollten sie erneuert werden: ca. 1 – 2 Std. lang alle 10 bis 20 Min. anlegen, zu Beginn der Behandlung diesen Turnus bis zu 3 × tägl. durchführen!

Es gilt der Grundsatz: feucht auf feucht. Dazu eignen sich u. a. **Eichen**rinde, **Hafer**stroh, **Kamille, Ringelblume, Zaubernuss**. Danach evtl. mit verdünnter Molke abtupfen. Bei entzündlichen nässenden Ekzemen helfen auch Quarkwickel oder **Heilerdeauflagen**, die kühlen und lindern.

Erst zum Schluss Salben anwenden, aber **keine** Puder, Fettsalben oder Öle.

Bei wenig nässenden Dermatosen lindern dünn aufgetragene Pasten (Salben mit hohem Anteil an Pulver); sie zeigen eine austrocknende Wirkung.

Subakute bzw. chronische Verlaufsformen (Ekzeme) in wiederholten Schüben mit trockenen, schuppenden Herden, Rhagaden, infizierten Herden, Lichenifikation) sind nach dem Grundsatz: **„je chronischer, desto fetter“** zu behandeln. Im **subakuten Stadium** mit Rötung und Schuppung Cremes, leicht fettende Salben und Pasten einsetzen, im **chronischen Stadium** fettende Salben und rückfettende Ölbäder.

Alles vermeiden, was austrocknet (Umschläge, Kühlsalben, Lotionen, Schüttelmixturen, Puder oder Pasten)!

Beim **seborrhischen Ekzem** allerdings **keine** fettenden Salben verwenden, sondern mild austrocknende Lotionen / Gele / Hautmilch und Abreibungen mit verdünnten alkoholischen Lösungen durchführen. Aber auch nicht intensiv entfetten, weil dadurch widerum die Talgsekretion angeregt wird.

Grundsätzliches zur äußerlichen Hautbehandlung

Auflagen / Umschläge wirken aufgrund der Verdunstungskälte kühlend, entzündungshemmend und juckreizlindernd; sie unterstützen die Reinigungs- und Granulationsphase oberflächlicher Wunden und sind bei akuten, entzündlichen oder nässenden Hauterkrankungen und Ulzerationen angezeigt. Auflagen / Umschläge müssen aufgrund der raschen Austrocknung regelmäßig angefeuchtet werden.

Cremes sind mehrphasige Systeme von weicher Konsistenz, die aus einer lipophilen und einer wässrigen Phase bestehen. Sie werden zur Behandlung akuter Entzündungen bevorzugt, weil sie kühlend und leicht trocknend wirken.

Salben bilden auf der Haut einen zusammenhängenden Fettfilm, erhöhen den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und die Elastizität der oberen Hautschichten. Salben sind fetthaltige Zubereitungen; dadurch verhindern sie die Abdunstung und lassen Wirkstoffe tiefer in die Haut eindringen. Salben werden vor allem bei chronischen Hauterkrankungen eingesetzt.

Gele sind halbfeste sehr wässrige Zubereitungen mit Glycerol, Propylenglykol oder Quellstoffen, in denen Wirkstoffe gelöst sind. Gele kühlen und legen einen Schutzfilm auf die Haut, von dem aus die Wirkstoffe langsam an die tieferen Hautschichten abgegeben werden. Gele sind besonders zur Behandlung von entzündlichen, allergischen Hauterscheinungen und Verbrennungen geeignet.

26.4.1 Heilpflanzen zur allgemeinen Behandlung von Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis

Ekzeme müssen langfristig behandelt werden; hierin liegt der Vorteil der Phytotherapie, mit der eine langfristige und weitgehend nebenwirkungsfreie Therapie durchgeführt werden kann. Behandlungsziel ist u. a. auch, verwendete Glukokortikoide abzusetzen oder die Dosis zu reduzieren.

Die Therapie richtet sich immer nach der Verlaufsform bzw. den symptomatischen Beschwerden.

Je nach Beschwerdebild setzt man ein:

- **antibakterielle** Arzneidrogen (Ballonrebe, Kamille, Wassernabel, Zaubernuss, Zistrose),
- **entzündungshemmende** (Ballonrebe, Bittersüß, Eichenrinde, Kamille, Spitzwegerich, Stiefmütterchen, weiße Taubnessel, Walnussblätter, Wassernabel, Zistrose),
- **reizmildernde** (Eichenrinde, Haferstroh, Kamille, Malve, Schwarz- oder Grüntee),
- **juckreizlindernde** (Ballonrebe, Bittersüß, Odermennig, Pfefferminzöl, weiße Taubnessel, Schwarz- oder Grüntee, Zaubernuss, Zistrose) oder
- **antisekretorische** (Eichenrinde, Odermennig, weiße Taubnessel, Schwarz- oder Grüntee, Walnussblätter) und
- spezifisch **stoffwechselfördernde** (Gänseblümchen, Stiefmütterchen).

Ballonrebe, Herzsame

Cardiospermum halicacabum

Cardiospermi herba

Die bis 3 m hohe krautige Schlingpflanze aus der Familie der Seifenbaumgewächse (Sapindaceae), die ihre Heimat in den tropisch-subtropischen Gebieten wie Indien, Afrika und Südamerika hat, wird inzwischen auch in den Weinanbaugebieten Süddeutschlands, in botanischen Gärten und Arzneipflanzenkulturen angebaut. Die zarten Blätter sind gefiedert, die kleinen Blüten weiß und die ballonartig aufgetriebenen Fruchthüllen verbergen die kugeligen schwarzen Samen; diese weisen einen deutlich herzförmigen weißen Fleck auf – ihren Namen tragen „Herzsamen" also zu Recht! Die Heilwirkung der Samen ist bekannt aus der ayurvedischen Medizin.

Inhaltsstoffe: Halicarsäure, Saponine, Tannine, Alkaloide, Flavonoide, Sterine (Phytosterole), Catechingerbstoffe und Triterpene, 33 % Fette.

Wirkungen: Entzündungshemmend, juckreizlindernd, feuchtigkeitsspendend, antiekzematös. Cardiospermum wird als „natürliches Kortison" bezeichnet. In einer doppelblinden kontrollierten **Studie** mit Halicar konnte eine Einsparung von Kortikosteroiden erreicht werden bei sehr guter Verträglichkeit!

Indikationen: Dermatitis, Pruritus, Intervallbehandlung bei Neurodermitis, trockene, chronische Ekzeme (allergisches Kontaktekzem, seborrhoische und mikrobielle Ekzeme), Insektenstich.

Kommission E: *Ist von der Kommission E nicht bearbeitet worden, besitzt jedoch eine positive Monographie der Kommission D (Kommission für Homöopathika). Aufgrund seiner Bedeutung als Urtinktur in der Dermatologie wurde ein Pflanzenprofil im Sinne und Aufbau der Kommission-E-Monographien erstellt.*

Kommission D: *Dermatitis, Pruritus, Intervallbehandlung bei Neurodermitis, allergisches Kontaktekzem, kumulativ-toxisches Kontaktekzem, seborrhoisches, mikrobielles, Exsikkations-, Stauungsekzem, Insektenstich.*

Darreichungsformen: Die oberirdischen Teile der blühenden Pflanze als Ausgangspflanze zur Herstellung der homöopathischen Urtinktur. Die Zubereitung als Salbe entspricht einer allopathischen Salbe (homöopathische Urtinkturen sind mit allopathischen Arzneibuchtinkturen phytochemisch vergleichbar).

Tagesdosis: Zubereitungen aus 10 %iger homöopathischer Urtinktur. Mehrmals tägl. dünn auftragen.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Halicar Creme oder Salbe N, Cardiospermumsalbe (10% ∅), Fidesan Salbe (Cardiospermum ∅).

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

Bittersüßer Nachtschatten

Solanum dulcamara

Dulcamarae stipes (M)

(s. Kap. 25, S. 342) Medizinisch verwendet werden die Blattstängel dieses Nachtschattengewächses (Solanaceae) bei Hauterkrankungen. Dulcamara ist die einzige Pflanze, die dafür eine Monographie zur innerlichen Anwendung erhalten hat. Bittersüßstängel gehören zu den seit Jahrhunderten verwendeten dermatotropen Antidyskratika. Ihre tomatenähnlichen kleinen Beeren sind im unreifen Zustand giftig (30 – 40 Beeren sind tödlich!), sobald sie aber reif und rot geworden sind, besteht keine Vergiftungsgefahr mehr.

Inhaltsstoffe: 0,07 – 0,4% Steroidalkaloidglykoside mit anticholinerger Wirkung (Solasodin, Soladulcidin, Tomatidenol), Steroidsaponine, 10% Gerbstoffe.

Wirkungen: Entzündungshemmend, juckreizlindernd, mild oberflächenanästhesierend, adstringierend und **antiallergisch**. Hemmt die Sekretion (v. a. Talg- und Schweißdrüsen), wirkt gewebeverdichtend, kapillarpermeabilitätshemmend, antimykotisch, antimikrobiell und immunmodulierend (Steroidsaponine) und aktiviert den Stoffwechsel. Für Solasodin wurden **kortisonähnliche** Eigenschaften aufgezeigt, wie die entzündungshemmende Wirkung und eine Verringerung der Gefäßpermeabilität.

Indikationen: Stoffwechselbedingte Hauterkrankungen: Chronische Ekzeme, allergische Dermatitis, juckende Dermatosen, Neurodermitis, Milchschorf der Säuglinge, Urtikaria und Hautallergien sowie rheumatische Gelenkerkrankungen. In klinischen Studien konnte mit „Cefabene-Salbe" eine deutliche Linderung der Krankheitssymptome bei chronischen Ekzemen und juckenden Dermatosen erzielt und nachgewiesen werden. Für Solasodin und Solasonin ließ sich eine cortisonähnliche Wirkung nachweisen. Solanum dulcamara ist sowohl zur Langzeittherapie geeignet als auch als Adjuvans bei der Reduktion synthetischer Corticosteroide.

Kommission E: *Adjuvant bei chronischem Ekzem.*

Darreichungsformen: Zerkleinerte Droge für Teeaufgüsse (selten) u. a. galenische Zubereitungen zum Einnehmen, für Umschläge und Waschungen. Empfehlenswert sind standardisierte Auszüge.

Tagesdosis: Innere Anwendung: 1 – 3 g Droge; Zubereitungen entsprechend. **Äußere Anwendung:** Aufgüsse oder Abkochungen entsprechend 1 – 2 g Droge auf ca. 250 ml Wasser. Vom BfArM wurde in der Nachzulassung nur die äußere Anwendung akzeptiert.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Hinweis: Standardisierte Zubereitungen aus Bittersüßstängeln sind bei bestimmungsgemäßen Gebrauch von 20 mg Steroidalkaloidglykosiden unbedenklich; erst eine Dosis von 2 – 5 mg / kg Körpergewicht ist toxisch, eine Dosis von 3 – 6 mg / kg KG möglicherweise tödlich (das entspräche 25 g getrockneten Bittersüßstängeln).

Präparate: Cefabene Tr., Tbl. und Salbe.

Teezubereitung für Umschläge: 1 – 2 g Droge (1 TL) mit 250 ml Wasser 10 Min. aufkochen, abgießen, erkalten lassen und damit Verbandmull tränken. 3 × tägl. anwenden, nach 1 Std. Verband abnehmen. Für die innerliche Anwendung nur Fertigpräparate einsetzen!

Eichenrinde
Quercus robur
Quercus cortex (M)

(s. Kap. 20, S. 133) Die kräftige Eiche mit ihrer markanten Rinde gilt als Sinnbild der Zähigkeit und kraftvollen Männlichkeit. Der mächtige Kultbaum gehört zu den Buchengewächsen (Fagaceae). Medizinisch verwendet werden die Rinden junger Zweige der Stieleiche (Sommereiche) und der Traubeneiche (Wintereiche), im Frühjahr gesammelt und getrocknet. Dabei sollen die Äste nicht dicker als 6 cm im Durchmesser sein. Eichenrinde wird seit Langem verwendet, schon Dioskurides lobte sie als zusammenziehendes, austrocknendes Mittel. Im Mittelalter wurde sie aufgrund dieser Eigenschaften zum Gerben eingesetzt.

Inhaltsstoffe: 8 – 20 % Catechingerbstoffe, Flavonoide (Quercetinderivate u. a.).

Wirkungen: Adstringierend, leicht entzündungshemmend, sekretionshemmend und gewebeverdichtend, keimhemmend und virustatisch, antioxidativ. Eichenrinde hemmt die Kapillarpermeabilität und wirkt mild oberflächenanästhesierend, juckreizstillend und schmerzlindernd. Besonders wohltuend ist die durch die leichte Lokalanästhesie bewirkte Juckreizlinderung. Bei der Anwendung sind keine Reizungen zu erwarten.

Indikationen: Mittel der Wahl bei nässenden Ekzemen (auch Ulcus cruris). Bei entzündlichen Hauterkrankungen mit Juckreiz (Windpocken: mit Eichenrindentee abtupfen); ergänzende Behandlung bei Analfissuren und Hämorrhoiden (Bad), bei übermäßigem Fuß- und Handschweiß und Frostbeulen. Bei Windeldermatitis, Intertrigo, Verbrennungen 1. Grades und Juckreiz speziell im Genito-Anal-Bereich, sekundär infizierten Ulcera crura. Als Adjuvans bei der Mykosetherapie und Hyperhidrosis; bei entzündlichen Augen- oder Mundhöhlenerkrankungen.

Kommission E: *Äußere Anwendung: Entzündliche Hauterkrankungen. Innere Anwendung: Lokale Behandlung leichter Entzündungen im Mund- und Rachenbereich sowie im Genital- und Analbereich. Unspezifische, akute Durchfallerkrankungen.*

Darreichungsformen: Dekokte für Kompressen, Umschläge, Teil- oder Vollbäder, Spülungen, Gurgellösung; Salben, Lotion, Pulver.

Tagesdosis: 3 g Droge. Für Spülungen, Umschläge und Gurgellösungen: 20 g Droge auf 1 l Wasser. Für Voll- und Teilbäder: 5 g Droge auf 1 l Wasser.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Bei äußerer Anwendung großflächige Hautschäden. Vollbäder nicht anwenden bei nässenden, großflächigen Ekzemen und Hautverletzungen, fieberhaften und infektiösen Erkrankungen, Herzinsuffizienz.

Anwendungsdauer: Nicht länger als 2 – 3 Wochen wegen der gerbenden und austrocknenden Wirkung.

Präparate: Eichenrinde-Extrakt Flüssiger Badezusatz, Quercus-Essenz Wala, Quercus Salbe Wala (mit Borretschblättern, Zaubernussblättern), Silvapin Eichenrind Extrakt.

Teezubereitung: Für Spülungen, Umschläge und Bäder: 20 g zerkleinerte Droge mit 1 l Wasser aufkochen, 5 – 10 Min. ziehen lassen, abgießen, mehrmals tägl. anwenden.

Gänseblümchen
Bellis perennis
Bellis perennis herba

(s. Kap. 23, S. 244) Das Gänseblümchen ist köstliches Wildgemüse und wunderbares Heilmittel zugleich. Es ist eine Pflanze, die sich immer wieder aufrichtet, so viel sie auch getreten wird, und diesen Regenerationswillen verkörpert sie auch in der Therapie. Die kleine Korbblütlerin (Asteraceae) wirkt ähnlich wie das Stiefmütterchen und hat sich vor allem in der Kinderheilkunde bewährt. So klein die Pflanze ist, so groß ist ihre Wirkung für Körper und Seele, und das sei *„… auch der Grund weshalb der Schöpfer so viele Gänseblümchen hat wachsen lassen"*, mutmaßte Nicholas Culpeper 1649. Pfarrer Künzle schätzte es besonders: *„Eine Prise Maßliebchen soll man jeder Mischung Kindertee beifügen; es hat es in sich, Kindern, die trotz guter Kost nicht gedeihen wollen, auf die Beine zu helfen."* In der Volksheilkunde und der Homöopathie hat die Pflanze einen hohen Stellenwert; in der Schulmedizin wird sie nicht erwähnt und hat auch keine positive Monographie erhalten.

Inhaltsstoffe: Saponine, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, Schleimstoffe, wenig ätherisches Öl, organische Säuren und Vitamin C.

Wirkungen: Entzündungshemmend, adstringierend, stoffwechselfördernd, schmerz- und juckreizlindernd. Die Schulmedizin verwendet das Gänseblümchen nicht, aber in der Homöopathie gilt es als eines der wichtigsten Mittel bei stumpfen Traumen und Hautausschlägen.

Indikationen: Äußerlich: Stoffwechselbedingte Hautleiden wie Milchschorf und Ekzeme, Verstauchungen, Zerrungen und Hämatome, Insektenstiche. **Innerlich:** Husten, Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselleiden.

Darreichungsformen: Tee, Urtinktur, Umschlag.

Tagesdosis: Keine Angaben.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Bellis perennis ∅ (DHU und Alcea).

Teezubereitung: 2 TL mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 2 × tägl. 1 Tasse Tee trinken. Diesen Tee benutzt man in der Volksmedizin seit Langem für **Umschläge** auf schlecht heilende Wunden oder zum Betupfen von Hautausschlägen. Bei unreiner Haut hilft das **Waschen** mit einem Tee aus Gänseblümchen- und Stiefmütterchenkraut zu gleichen Teilen, den man sich durch kaltes Ausziehen bereitet: Je 1 EL Gänseblümchen- und Stiefmütterchenkraut mit 1 l warmem Wasser übergießen, 8 – 10 Std. (über Nacht) ziehen lassen und danach abgießen. Für die **Badetherapie** bei Ekzemen hat sich eine Teezubereitung aus je ⅓ Gänseblümchen, Ringelblume und Stiefmütterchen bewährt.

Haferstroh

Avena stramentum

Avenae stramentum (M)

(s. Kap. 27, S. 484) Seit der Bronzezeit wurde Hafer als Getreide angebaut. Matthiolus beschrieb schon im Mittelalter die heute noch gültigen Einsatzgebiete: *„Wider die räude und schebischte grindt der kleinen kindlein ist nichts besseres denn Haberstroh gesotten und darinne gebadet."*

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Flavonoide, Triterpensaponine, Pektine, Kalziumsalze, Vitamin D.

Wirkungen: Entzündungshemmend, zusammenziehend, juckreizlindernd. Wirkt als Bad beruhigend. Die Wirkung beruht vor allem auf den Saponinen und dem hohen Kieselsäuregehalt.

Indikationen: Zur Badetherapie bei entzündlichen seborrhoischen Hauterkrankungen, speziell mit Juckreiz, bei nässenden Dermatosen, adjuvant bei Neurodermitis.

Kommission E: *Entzündliche und seborrhoische Hauterkrankungen, speziell mit Juckreiz.*

Darreichungsformen: Abkochungen aus zerkleinerter Droge u. a. galenische Zubereitungen als Badezusatz. Schilcher empfiehlt als Badezusatz eine freie Rezeptur von 8 Teilen Haferstrohextrakt mit 2 Teilen Kamillenfluidextrakt. 30 – 50 ml für 1 Vollbad, 1 × tägl. und bis zu 4 × wöchentlich baden.

Tagesdosis: 100 g Droge für 1 Vollbad; Zubereitungen entsprechend.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Fieberhafte infektiöse Erkrankungen, Herzinsuffizienz, Hypertonie.

Präparate: Haferstroh Extrakt Bad Dr. Schupp. **Hinweis:** Die dunkelschwarze Flüssigkeit des Haferstrohextrakts strömt einen eher unangenehmen Geruch aus und kann Emaille (z. B. Badewanne) dunkel verfärben. Daher bei Bädern immer erst Wasser einfüllen und dann den Haferstrohextrakt und mit der Brause gleichmäßig verteilen. Am besten Plastikwannen verwenden.

Teezubereitung: Für Badezusatz: 50 – 100 g Droge mit 2 l Wasser ca. 30 Min. kochen und nach dem Abgießen dem Badewasser zugeben. Badedauer 10 – 15 Min., 1 × tägl., bis zu 4 × wöchentlich baden.

Kamille

Matricaria recutita

Matricariae flos (M)

(s. o. und Kap. 20, S. 133, 21, S. 173 und 23, S. 244) In einer Studie zeigte sich Kamillosan Creme bei der Behandlung chronischer Ekzeme in der Intervall-/Erhaltungstherapie 0,25% Hydrocortison gleichwertig.

Präparate: Creme: Azulon Kamillencreme, für Spülungen: Kamillan supra Auszug, Kamillin Konzentrat Robugen Lsg., für Umschläge, (Teil)Bäder: Kamillan supra Auszug, Kamillin Konzentrat Robugen Lsg., Kamillenbad Intradermi Badezusatz flüssig, Kamillosan Konzentrat Lsg.

Malve

Malva neglecta, M. sylvestris

Malveae flos/-folium (M)

(s. Kap. 21, S. 173, 23, S. 244) Wer Malvenblätter oder -blüten zwischen den Fingern zerreibt, spürt den weichen Pflanzenschleim. Der Gattungsname Malva ist von griechisch „malakos" abgeleitet und bedeutet „weich". Wie mit einem Schutzfilm überzieht ein Blatt- und Blütenauszug die wunde Haut.

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe (Blüten 10%/Blätter 8%), wenig Gerbstoffe, in den Blättern Polysaccharide und Flavonglykoside, in den Blüten das Anthocyanglykosid Malvin und Spuren ätherischer Öle.

Wirkungen: Der hohe Schleimgehalt ist verantwortlich für die reizlindernde Wirkung bei Haut- und Schleimhautentzündungen; entzündete (Schleim-)Häute werden vor lokalen Reizungen geschützt.

Indikationen: Äußerliche Anwendung: Als beruhigende, kühlende, lindernde Kompresse, Umschlag oder Waschung bei trockener, entzündeter Haut, Ekzemen, Neurodermitis oder Psoriasis und Pruritus vulvae et ani. Als Badezusatz bei trockenen Hauterkrankungen, Wunden, Insektenstichen, Furunkeln und Hämorrhoiden, als Waschung bei empfindlicher, trockener (Alters-)Haut.

Kommission E: *Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum; trockener Reizhusten.*

Darreichungsformen, äußerliche Anwendung: Umschläge, Kompressen, Bäder.

Tagesdosis: 5 g Droge.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Malvenöl Wala (mit Johanniskraut, Stockmalve, Schlehenblüten, Holunder und Linde).

Teezubereitung für äußerliche Anwendung: 1 EL Droge mit ¼ l kaltem Wasser übergießen, unter gelegentlichem Umrühren 1–2 Std. ziehen lassen und dann abgießen. Bei Neurodermitis destilliertes Wasser verwenden. Die fertige Teezubereitung alsbald anwenden, keinesfalls aufheben (Gefahr der Verkeimung!).

Odermennig

Agrimonia eupatoria

Agrimoniae herba (M)

(s. Kap. 20, S. 133).

Inhaltsstoffe: 4–10% Catechingerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Phenolcarbonsäuren, Triterpene, Kieselsäure, ätherische Öle.

Wirkungen: Zusammenziehend, entzündungshemmend, sekretionshemmend, bakteriostatisch, gewebeverdichtend (Epidermis). Äußerlich juckreizstillend, mild oberflächenanästhesierend.

Indikationen: Innerlich: Leichte Durchfallerkrankungen, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. **Äußerlich:** Oberflächliche Hautentzündungen.

Kommission E: *Innere Anwendung: Leichte unspezifische, akute Durchfallerkrankungen, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Äußere Anwendung: Leichte, oberflächliche Entzündungen der Haut.*

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Teezubereitung für Umschläge: 10 g Droge mit 100 ml Wasser kurz aufkochen, 5 Min. ziehen lassen, abgießen, abkühlen lassen. Mehrmals tägl. anwenden; Umschläge alle 15–30 Min. erneuern.

Spitzwegerich
Plantago lanceolata
Phantaginis lanceolatae folium (M)

(s. o.)

Stiefmütterchen
Viola tricolor
Violae tricoloris herba (M)

Das hübsche dreifarbige (tricolor) Stiefmütterchen aus der Familie der Veilchengewächse (Violaceae) ist in allen gemäßigten Zonen Europas und Asiens heimisch. Verwendet wird das blühende Kraut, das über den ganzen Sommer geerntet wird. Stiefmütterchen wird vor allem bei Hautkrankheiten der Kinder und juveniler Akne eingesetzt. Schon Otto Brunfels (1489–1543) schrieb in seinem Contrafayt Kreutterbuch: *„Das gebraut wasser ist gut den jungen Kindern, wann sye die unnatürlich hitz überfellet …“* Eine Monographie hat Viola nur für den äußerlichen Einsatz erhalten, aber die Volksmedizin nutzt die stoffwechselfördernde Wirkung auch innerlich.

Inhaltsstoffe: Flavonoide (Rutin), ca. 10 % Schleimstoffe, saponinähnlich wirkende Peptide, 0,06–0,3 % Methylsalicylglykosid, 2–5 % Gerbstoffe, Phenolcarbonsäuren, wenig ätherische Öle, Carotinoide und Cumarin.

Wirkungen: Entzündungshemmend, stoffwechselfördernd, schweißtreibend, schmerzlindernd, antioxidativ und kortisonähnlich. Gerbstoffe und Salicylate lindern Schmerz und Juckreiz und lassen Ekzeme schneller ausheilen. In der äußerlichen Anwendung unterstützen die Pflanzenschleime den hautheilenden Prozess.

Indikationen: Chronische Ekzeme, Milchschorf der Kinder, leichte seborrhoische Hauterkrankungen, Impetigo, Juckreiz, juvenile Akne, Säuglingsekzeme und Windeldermatitis. Innerlich zur Stoffwechselumstimmung (bei Hautkrankheiten u. a.).

Kommission E: *Äußere Anwendung: Leichte seborrhoische Hauterkrankungen, Milchschorf der Kinder.*

Darreichungsformen: Tee u. a. galenische Zubereitungen zur äußeren und inneren Anwendung, auch in der Kosmetik. Als Bad, Auflage oder Tee (lang dauernde Anwendungen empfohlen). Auch zur Fläschchenzubereitung.

Hinweise: In der Volksmedizin wird der Stiefmütterchentee bei hautkranken Säuglingen anstelle von Wasser zur Nahrungszubereitung verwendet. Eine Teemischung für die äußerliche wie auch innerliche Anwendung zusätzlich mit Ringelblume und Gänseblümchen hat sich in der Volksheilkunde sehr bewährt. Für die äußerliche Anwendung ist auch eine Mischung mit Odermennig, Taubnesselblüten und Zaubernuss empfehlenswert.

Tagesdosis: 4–5 g Droge. Für ein Sitzbad 2–3 EL Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Ekzevowen Salbe (mit Mahonie Ø, Wassernabel Ø), Vanilla Kinder-Shampoo Floracell, Befelka-Hautoel (mit Johanniskrautöl, Ringelblumenöl, Kamillenöl, Stiefmütterchenöl: lindert den Juckreiz auf der Haut, der meist innerhalb weniger Stunden verschwindet. Die Abheilung erfolgt unter Abstoßen der Borken und Schuppen), Ceres Viola tricolor Ø (Alcea).

Teezubereitung: Tee: 1 TL Kraut (1,5 g Droge) mit 1 Tasse heißem Wasser (Säuglinge: ¼ TL / Tasse) übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 Tassen tägl. trinken. **Bäder:** 2–3 EL Droge mit 1 l kochendem Wasser übergießen, nach ca. 15 Min. abgießen und in das Badewasser geben. **Umschläge:** 1,5 g Droge mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen, abgießen. Mehrmals tägl. als Umschlag anwenden.

Taubnessel, Weiße

Lamium album

Lamii albi flos (M)



Hildegard von Bingen schrieb der Taubnessel eine sehr wohltuende Wirkung zu: *„Wer sie genießt, lacht gern, denn ihre Wärme, die auf die Milz einwirkt, erheitert das Herz."* Die Lippenblütlerin (Lamiaceae) wird seit der Antike in der Frauenheilkunde eingesetzt gegen Fluor albus, auch Lonicerus empfahl sie: *„... für die weiße Zeit der Frauen."* Im Mittelalter wurde auf die heute noch gültige Anwendung hingewiesen: Matthiolus benutzte sie als reinigendes, heilendes Mittel bei Geschwülsten und Hautkrankheiten.

Inhaltsstoffe: Iridoid- und Secoiridoidglykoside, Triterpensaponine, Phenolcarbonsäuren (darunter Rosmarinsäure), Gerbstoffe, Flavonoide und Schleimstoffe.

Wirkungen: Adstringierend, antiphlogistisch, schleimhautschützend, sekretionshemmend, gewebeverdichtend, kapillarpermeabilitätshemmend, juckreizstillend und mild oberflächenanästhesierend.

Indikationen: Oberflächliche Entzündungen der Haut, Nagelbetteiterungen (1.1 mit Arnika), leichte Mundschleimhautentzündungen.

Kommission E: *Äußere Anwendung: Leichte, oberflächliche Entzündungen der Haut. Innere Anwendung: Katarrhe der oberen Luftwege, leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Innere und äußere Anwendung: Unspezifischer Fluor albus.*

Darreichungsformen: Teedroge zum Einnehmen, für Spülungen, Sitzbäder und feuchte Umschläge, mehrmals tägl. auf die Haut bringen.

Tagesdosis: Innerliche Anwendung: 3 g Droge. **Äußerliche Anwendung:** 5 g Droge für ein Sitzbad.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: Sitzbäder: 5 EL mit 500 ml heißem Wasser übergießen, 10–15 Min. ziehen lassen, abgießen und dem Sitzbad zufügen. 1× tägl. bzw. mind. 4× wöchentlich Sitzbad durchführen. **Umschläge:** 50 g geschnittene Droge mit 500 ml heißem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Mehrmals tägl. lauwarm bis kalt auf die betroffenen Hautpartien auflegen.

Teestrauch

Camellia sinensis

Theae nigrae folium

(siehe Kap. 20, S. 133) Der Teestrauch gehört zu den Teestrauchgewächsen (Theaceae). Schwarztee ist immer und überall vorhanden und erhältlich – sicher hat er auch deshalb eine so herausragende Stellung und wird nicht nur zu Hause, sondern auch in vielen Kliniken zur Wundbehandlung eingesetzt. Schwarztee ist fermentierter Tee, genauso kann aber auch der unfermentierte grüne Tee als „Gerbstoffdroge" zur Anwendung kommen; Letzterer ist aufgrund seiner pharmkologisch aktiven Gerbstoffe und reichlich freien Flavonoiden sowie seiner intensiveren antioxidativen und antikanzerogenen Eigenschaften wirksamer als fermentierter Tee.

Wichtig bei Schwarz- und Grüntee ist für die äußerliche Anwendung eine **Ziehdauer von 10 – 15 Min.**, um die Gerbstoffe zu lösen.

Teeblätter wurden von der **Kommission E nicht bearbeitet**, da sie als Lebensmittel gelten. Da sie aber in den letzten Jahren vermehrt arzneilich eingesetzt werden, wurde ein Pflanzenprofil erstellt.

Inhaltsstoffe: Coffein (Purinalkaloide Tein), Theobromin, Theophyllin, 10–25 % Gerbstoffe, Triterpensaponine, Flavonoide, ätherische Öle, Mineralstoffe wie Kalium; Magnesium und etwa 300 weitere Verbindungen. Mit 0,15 mg / g Fluorid zählen Teeblätter zu den fluoridreichsten Drogen.

Wirkungen: Äußerlich: Entzündungshemmend, antioxidativ, austrocknend, gewebeverdichtend, leicht schmerz- und juckreizstillend und bakterizid. Beugt einer möglichen Superinfektion / **Pilzbesiedelung** vor, weil er – bei einer Ziehdauer von 10 – 15 Min.! – pathogenen Keimen / Pilzen die Lebensgrundlage entzieht. **Innerlich:**

Bei langer Ziehdauer durchfallhemmend; bei kurzer Ziehdauer anregend, aquaretisch, kardiotonisch, lipidsenkend (experimentell).

Indikationen: Äußerlich zur Wundbehandlung, Dermatitis, Ekzeme, Sonnenbrand, Juckreiz, Neurodermitis. **Innerlich:** Durchfall.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Teezubereitung: Äußerliche Anwendung: 1 EL (2,5 g) Schwarztee oder 1 TL Grüntee mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und 10 – 15 Min. ziehen lassen. Für Spülungen / Auflagen / Umschläge / Bäder mehrmals tägl. anwenden.

Walnuss

Juglans regia

Juglandis folium (M)

Die Walnuss stammt aus dem südöstlichen Europa und gelangte wahrscheinlich schon in der Jungsteinzeit als „Welsche Nuss" (im Gegensatz zur Haselnuss) zu uns. Der lateinische Gattungsname Juglans ist abgeleitet aus „Jovis glans: Jupiters Eichel" und „regia: göttlich", wohl, weil die Griechen die Walnuss für eine göttliche Frucht hielten. Vielleicht wurden aus diesem Grund frisch vermählten Brautleuten Walnüsse auf den Weg gestreut? Medizinisch verwendet werden die Blätter ohne Blattspindel.

Inhaltsstoffe: Ca. 10 % Gerbstoffe (Ellagitannine), 3 – 4 % Flavonoide, Bitterstoffe, Juglon, Phenolcarbonsäuren (Kaffeesäure, Gallus- oder Salicylsäure u. a.) und äth. Öle.

Wirkungen: Adstringierend, entzündungshemmend, juckreizstillend und mild oberflächenanästhesierend. Sekretionshemmend, gewebeverdichtend, kapillarpermeabilitätshemmend und mild lymphabflussfördernd.

Indikationen: Äußerliche Anwendung: Chronische Ekzeme und kindliche Dermatosen, Milchschorf, Akne, Pyodermien, Lidrand- und Augenentzündungen, Mundschleimhauterkrankungen und bei Fußschweiß. Walnussblätter sind vor allem bei (skrophulösen) Kindern ein beliebtes Mittel zur Behandlung von Ekzemen und entzündeten Augenlidern. Jüngste Forschungen brachten Hinweise auf pilztötende Eigenschaften und antiseptische Wirkungen (Strept. mutans, Staph. aureus, E. coli, Candida albicans).

Hinweis: In der Volksmedizin werden Walnussblätter auch innerlich angewendet zu stoffwechselfördernden Teemischungen (Walnussblätter, Stiefmütterchenkraut, Gänseblümchenkraut, Ringelblumenblüten).

Kommission E: *Leichte, oberflächliche Entzündungen der Haut und Hyperhidrosis,* z. B. *der Hände und Füße.*

Darreichungsformen: Droge zur inneren und äußeren Anwendung. Bei kindlichen Ekzemen eignet sich eine Mischung aus Stiefmütterchenkraut mit Walnussblättern (und evtl. Ringelblumen- und Gänseblümchenblüten) zu gleichen Teilen zur Herstellung von Bädern, Waschungen und Umschlägen.

Tagesdosis: 4 – 5 g Droge. Für Umschläge und Teilbäder 2 – 3 g Droge auf 100 ml Wasser.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Bei zu langer Anwendung Verfärbung an Haut und Schleimhaut möglich.

Präparate: Juglans regia Ø Weleda.

Teezubereitung: Umschläge / Teilbäder: 2 – 3 g Droge mit 100 ml kaltem Wasser aufkochen, 10 – 15 Min. ziehen lassen und abgießen. 1 × tägl. anwenden. **Innerliche Anwendung:** 1 TL (1 g) Droge mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 – 10 Min. ziehen lassen. 2 Tassen tägl. trinken. Mischungen 1:1 mit Stiefmütterchen sind sehr empfehlenswert.

Wassernabel ***Hydrocotyle vulgaris*** **Hydrocotylidis herba**	(s. u.) **Wirkungen:** Antiphlogistisch, antibiotisch, antibakteriell, antimykotisch, wundheilungsfördernd. **Tagesdosis:** 1 × tägl. ein Teilbad mit einem wässrigen Aufguss 1:10 oder bis zu 3 × tägl. Umschläge mit 1:10 verdünnter Tinktur. **Präparate:** Madecassol-Salbe, Ekzevowen Salbe (mit Mahonie ∅, Viola triclor ∅), DHU Hydrocotyle asiatica ∅ / D1 (damit kann man Salben in der Apotheke herstellen lassen). **Umschläge / Teilbäder:** 5 ml Tinktur (1:10) oder Urtinktur auf 500 ml Wasser geben. Mind. 1 × tägl., besser 2 – 3 × tägl. baden.
Zaubernuss ***Hamamelis virginiana*** **Hamamelidis folium (M)**	(s. o.) Anwendung von Drogen / Auszügen (mit Gerbstoffen) in Abwechslung mit Wasserdampfdestillation (ätherische Öle). **Präparate: Bäder:** Hametum Extrakt Flüssigkeit oder 20 g Droge mit 250 ml Wasser aufkochen, 15 Min. ziehen lassen, abgießen; 1 × tägl. baden. **Ölbäder:** Hametum Extrakt Flüssigkeit: 5 EL auf ein Sitzölbad; 1 × tägl. 15 Min. baden. **Ölbäder mit Dekokt:** 20 g Droge mit 250 ml Wasser aufkochen, 15 Min. ziehen lasen, abgießen und dem Ölbad zugeben: 1 × tägl. baden. **Cremes:** Hametum Creme. **Salben:** Hamamelis Salbe N DHU, Hamasana Hamamelissalbe, Hametum Wund- und Heilsalbe. **Umschläge:** Hametum Extrakt Flüssigkeit. **Emulsion:** Rp. Hamamelidis extract. Fluidum 5,0 g, Unguentum emulsificans aquosum DAB ad 30,0 g. 1 × tägl. dünn auftragen.
Zistrose ***Cistus incanus*** **Cistus folium**	(s. u.)

26.4.2 Neurodermitis (endogenes Ekzem, atopische Dermatitis)

Neurodermitis ist eine der häufigsten Hauterkrankungen, die zunehmend Kinder betrifft (über 10 %). Die unterschiedlichen Begriffe stammen teilweise aus dem aus 19. Jahrhundert, als man noch davon ausging, dass die Ursache der Neurodermitis eine Nervenentzündung sei. Aktueller sind die Begriffe atopische Dermatitis bzw. endogenes / atopisches Ekzem, von griech.: „endogen: im Inneren entstehend, aus der besonderen Anlage des Körpers entstehendes Aufschwellen“, und griech. „atopos, atopia: Ortlosigkeit, nicht am Platz, nicht zuzuordnen, übertrieben, ungewöhnlich, sonderbar“. Der Körper reagiert mit einer überschießenden Reaktion des Abwehrsystems (Juckreiz an Haut, Augen und Nase, Schnupfen, Atembeschwerden, allergische Schockreaktionen), mit einer Überempfindlichkeitsreaktion (Typ-1-Allergie) auf den Kontakt mit eigentlich harmlosen Substanzen. Diese Bereitschaft zu einer krankhaft erhöhten Bildung von IgE-Antikörpern lässt auf eine tief greifende Störung des Immunsystems schließen.

Zu den atopischen Erkrankungen gehören neben der **Neurodermitis** auch der **Heuschnupfen** und das **allergische Asthma** (s. Kap. 23, S. 244). Letztere sind Erkrankungen, die häufig nach dem Verschwinden oder Verblassen der Neurodermitis auftreten; man spricht dann von einem Verschieben des Krankheitsbildes.

Neurodermitis hat viele Gesichter, aber allen gemeinsam sind die **Überempfindlichkeit der Haut**, die **Chronizität der Erkrankung** und der **quälende Juckreiz**.

Symptome und Verlauf

- Neurodermitis verläuft **schubweise** mit symptomfreien Intervallen. Im Winter und Frühjahr tritt meistens eine Verschlechterung ein.

- Sie beginnt meist im Säuglings- oder Kindesalter, häufig mit **Milchschorf**, einem krustigen, nässenden, gelbroten Hautausschlag auf dem Kopf von Babys, der entweder von allein verschwindet oder in der Hälfte der Fälle eine frühe Form der Neurodermitis ist.
- Auch wenn zunehmend Kinder betroffen sind, so vermindern sich doch die Symptome häufig mit dem Älterwerden und verschwinden oft mit Beginn der Pubertät. Etwa 70% der ursprünglich Betroffenen sind im Erwachsenenalter beschwerdefrei.
- Die Erkrankung zeigt sich in hochroten, trockenschuppigen oder nässenden Hautausschlägen mit Juckreiz und nachfolgender Krustenbildung.
- Das hervorstechende Symptom ist der **Juckreiz**, besonders quälend der nächtliche Juckreiz, von dem vor allem **Kinder** betroffen sind. Er ist verbunden mit einem schier unerträglichen Bedürfnis, sich bis aufs Blut zu kratzen.
- Neurodermitis zeigt sich hauptsächlich im Gesicht, an Lippen, hinter den Ohren, am Hals und am behaarten Kopf. Im Krabbelalter an den Kniekehlen, später in den Ellenbeugen, am Nacken und an Hand- und Fußgelenken. Im Jugendlichen- und Erwachsenenalter sind die Erscheinungen manifestiert am Gesicht, Hals, oberen Brustbereich, Handrücken und in den Gelenkbeugen. Es besteht zusätzlich eine Neigung zu Hautrissen und -infektionen.
- Weitere **äußerliche Anzeichen** weisen auf eine Neurodermitiserkrankung hin: häufige Bindehautentzündungen und eine doppelte untere Lidfalte (Dennie-Morgan-Falte), später Schuppen und Einrisse an den Fingerkuppen, eingerissene Mundwinkel und trockene, rissige Lippen, vermehrte Zeichnung der Hautlinien (Lichenifikation) und Blasswerden (statt Rötung) der Haut nach Kratzen (weißer Dermatographismus) sowie das Fehlen bzw. die Ausdünnung der lateralen Augenbrauen (durch Scheuern oder Kratzen).
- Durch die **Unterfunktion der Talg- und Schweißdrüsen (Sebostase)** und einen gesteigerten Wasserverlust kommt es zu einer glanzlosen, **trockenen Haut**, verbunden mit **allergischen Hautreaktionen**, die den intensiven Juckreiz verursachen.
- Die Neigung zu **Allergien** (Hausstaub, Milben, Pollen, Sonne, Tierhaare, Federn, Nahrungsmittel u.a.) beeinflusst das Krankheitsbild meist negativ.
- Durch die Trockenheit mit einem zusätzlich verminderten Harnstoffgehalt verliert die Haut ihre **Schutz- und Barrierefunktion** und wird anfällig.
- Bei Neurodermitikern ist die Hornschicht dünner und die Fähigkeit zur **Säureregulation** beeinträchtigt. Das macht die besondere Empfindsamkeit gegenüber Reizstoffen aus.
- Wenn ein Kind keine Wolle auf dem Körper verträgt, kann das schon ein erster Hinweis auf Neurodermitis sein.
- Die sehr trockene, empfindliche und oft rissige Neurodermitishaut neigt zu bakteriellen (Staphylococcus aureus) und viralen (Herpesviren) **Sekundärinfektionen** sowie zu Infektionen mit Candida albicans.
- Da eine erhöhte Neigung zu Allergien besteht, ist auch bei Verwendung phytotherapeutischer Externa die Gefahr einer Allergisierung groß!
- Nach einem **akuten** und **subakuten** Stadium verändert sich die Haut, es kommt zum **chronischen** Stadium: Die Haut ist durch das ständige Kratzen rauer und dicker geworden, die Hautlinien sind vergröbert und die Felderung tritt stärker hervor **(Lichenifikation)**. Dazu kommt häufig eine Hyper- oder Hypopigmentierung, die den Betroffenen zusätzlich ein „schmutziges Aussehen“ (dirty neck, weil die Verfärbung vor allem im Nacken zu sehen ist) verleiht. Diese Krankheit ist eine enorme psychische Belastung und hinterlässt nicht nur auf der Haut, sondern auch auf der Seele Spuren.

Ursachen

Trotz aller wissenschaftlichen Erkenntnisse ist die Ursache noch immer nicht ganz geklärt.

- Gesichert ist, dass eine **erbliche Veranlagung** besteht (sowohl das Merkmal Atopie wird erblich beeinflusst als auch die Manifestation: Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen sowie die trockene Beschaffenheit der Haut).
- Sicher ist ebenso, dass mehrere Faktoren zusammenspielen: Stoffwechselstörungen, Fehlreaktionen des Immunsystems, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Medikamentenintoxikation (Antibiotika, Impfungen), chemische Schadstoffe und Umweltfaktoren (Amalgam, Wohngifte, Textilfärbemittel, Holzschutzmittel, Kosmetika, Waschmittel, Konservierungsmittel) u.a.
- Psychische Belastungen (Schul- oder beruflicher Stress, Konfliktsituationen, Trauer) lösen häufig

einen neuen Schub aus, der zur Verschlechterung des Hautbildes führt.

Wissenschaftlich nachgewiesen sind bisher

- **Enzymdefekte** im Fettstoffwechsel und eine damit einhergehende verminderte Herstellung von immunregulierenden Substanzen aus der Gammalinolensäure.
- **Funktionsdefekte / Hyperreagibilität** des Immunsystems (mit abnorm erhöhter Bildung humoraler Antikörper IgE): entweder überaktiv und Entzündungen produzierend (Antikörper regen Mastzellen zur Ausschüttung von Histamin an) oder nur unzureichend in der Lage, Keime abzuwehren. Aus diesem Grund finden sich häufig Allergien, bakterielle Infektionen oder Warzen, Herpes- oder Pilzinfektionen als Begleiterscheinungen. Diese Fehlfunktion des Immunsystems gilt auch als Vorstufe echter Allergien wie z.B. Heuschnupfen oder Asthma, zu denen Neurodermitispatienten neigen.
- Aus der psychoneuroimmunologischen Forschung wird die Beobachtung bestätigt, dass sich **psychische Stresszustände** über so genannte Neuropeptide (Botenstoffe) und Stresshormone auf das Entzündungsgeschehen in der Haut auswirken können.

Naturheilkunde und Phytotherapie

Es gibt **keine pauschale Behandlungsstrategie**. Die auslösenden Faktoren sind so vielfältig, dass mit viel geduldiger Zusammenarbeit zwischen Patienten und Therapeuten ein **individuelles Konzept** erarbeitet werden muss. Immer wieder werden zu schnell kortisonhaltige Salben verordnet, die dann zwar zu einem raschen, aber eben nur vorübergehenden Erfolg führen, nachfolgend aber immer wieder zu Rückfällen und langfristig zu einer noch trockeneren Haut und zu einer Chronifizierung.

Im Vordergrund stehen zunächst die **lokale Behandlung** der Haut und damit die **Linderung der Beschwerden**. Die – im Wesentlichen topische – Ekzembehandlung richtet sich nach der individuellen Verlausform (s. Kap. 26.4, S. 417).

Beim **akuten** nässenden Ekzem lindern zuverlässig Umschläge und Bäder aus **Eichen**rinden-, **Walnuss**blättertee, **Ackerschachtelhalm**tee, **Salbei**-, **Zistrosen**- oder **Schwarz**tee. Diese Tees trocknen aus, lindern den Juckreiz, hemmen die Entzündung und wirken abschwellend und heilungsfördernd. Einzelne kleine Ekzemherde kann man mit dem Tee regelmäßig abtupfen.

Linderung von Juckreiz

- Umschläge mit **Gerbstoffpflanzen** wie **Eichenrinde, Walnuss, Zaubernuss** oder **Zistrose**,
- zusätzlich **beruhigende Teemischungen** verordnen, vor allem für die Nacht! (**Passionsblume, Hopfen, Melisse, Orangen**- und **Lindenblüten, Lavendel, Baldrian** u.a.).
- **Kühlpackungen** bereithalten: Salzwaschlappen oder in Heilpflanzentee (s.o.) getränkte Waschlappen im Gefrierschrank aufbewahren und bei Bedarf anwenden.
- Aufenthalt in überhitzten Räumen (und Bett!) vermeiden, weiche leichte Kleidung tragen.
- Die **Kinder ablenken**: Geschichten erzählen, malen lassen usw., Hände beschäftigen (Fingerspiele), Kratzen vermeiden, stattdessen Druck mit der ganzen Handfläche auf das juckende Hautareal ausüben (Nägel kurz schneiden, evtl. nachts Baumwollhandschuhe tragen, um ungewolltes Kratzen zu verhindern) bzw. neben der juckenden Stelle kratzen, kneifen, tätscheln oder klopfen oder auf Kleidungsstücken kratzen. **Stuhlübung:** Mit beiden Händen unter die Sitzfläche greifen und sich kräftig in die Sitzfläche ziehen und diese Spannung 10 Sek. lang halten.
- Bei nächtlichem Juckreiz lindern **Minzöl**-Wasser-Waschungen (5 Tr. auf 1 l Wasser, kräftig geschüttelt), bei Säuglingen und Kleinkindern stattdessen Waschungen oder **Pumpsprays** mit **Pfefferminz**- oder **Mädesüß**tee oder auch dünnes Auftragen von **Kamillen**salbe.
- **Blaues Licht** beruhigt. Deshalb bei starkem Juckreiz blaue Seidentücher auflegen, blauen Schlafanzug tragen und das Badewasser blau bestrahlen.

Körperpflege (s. o.)

- Körperpflege richtig einüben und konsequent durchführen, auch im erscheinungsfreien Intervall! (nicht so viel duschen, max. 1–2×/Woche).
- Pflegemittel sparsam verwenden, keine Schaum- oder Duschbäder, pH-Wert nicht unter 5,5, sonst wird der Säureschutzmantel zerstört und die Haut entfettet.
- Nach dem Baden kurz mit 20 °C warmem (kaltem!) Wasser abduschen: Auf den Kältereiz hin

verengen sich die Blutgefäße, um im Anschluss die Durchblutung reflektorisch zu erhöhen. Dadurch verbessert sich der Stoffwechsel der Haut.

- Anschließend behutsam trocken tupfen (nicht reiben) und den ganzen Körper mit einer rückfettenden Lotion, Milch oder, bei leder- bis papierartigen Hautstellen, mit Fettsalben eincremen (durch das zugeführte Fett wird mehr Wasser in der Haut gebunden und die Hautelastizität verbessert; Vorsicht: Zu viel Fett aber kann das Keimwachstum fördern!).
- Öl- und Kräuterbäder bzw. -umschläge mit Ölen mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren wie Nachtkerzen-, Borretschsamen- oder Schwarzkümmelöl; Haferstroh, Weizenkleie, Molke oder „**Kleopatrabad**": 1 EL Distelöl mit ¼ l Milch ins Badewasser.
- Bedan Lotion mit Johanniskrautöl.
- Eventuell rissige Hautpartien, die schlecht zuheilen, betupfen mit frischem **Eigenurin** (gute Ergebnisse!). Durch harnstoffhaltige Präparate wird der Feuchtigkeitsverlust der Haut verringert, allerdings können diese Salben brennen; sie dürfen nicht bei Kindern angewendet werden!
- Im **akuten Schub**: feuchte Umschläge mit kaltem Wasser, Molke, Quark oder Kleie, um die Haut zu kühlen und den Schmerz zu nehmen.

Stoffwechselförderung durchführen (s. o.).

Eine **Darmsanierung** (s. Kap. 29.2, S. 588) mit Probiotikagaben, begonnen mit einer **Fastenkur**, ist unabdingbar: Wenn im Darm, dem größten Immunorgan des Körpers, Fäulnisbakterien oder Hefepilze die gesunde Darmflora überwuchert haben, entstehen Gifte und Stoffwechselprodukte, die das Immunsystem schwächen und **Allergien** fördern. Durch eine Darmsanierung wird die Haut in ihrer Funktion als Ausscheidungsorgan entlastet.

Ernährung

Individuelle Ernährungstherapie: Nahrungsmittelunverträglichkeiten müssen aufgespürt und ausgeschaltet werden; allerdings führt nicht bei allen Patienten eine Nahrungsmittelumstellung zur Besserung. Dringend empfehlenswert ist, dass sich Betroffene ausführlich informieren, individuell beraten lassen und mit der Zeit selbst zu Experten werden.

- Überwiegend **basenüberschüssige**, allergenfreie, vegetarische **Vollwerternährung**,
- für ausreichende Zufuhr an **gammalinolensäurehaltigen Ölen** (Nachtkerzen-, Borretschsamen-, Schwarzkümmelöl) und **Omega-3-Fettsäuren** sorgen (Sanddornkernöl, „Eicosan 750" u. a.).
- **Vorsicht** mit Milchprodukten, Weizen, Zitrusfrüchten, Obst/Gemüse mit Säuren, Nüssen, Süßigkeiten, Fabrikzucker.

Klimatherapie

Vor allem Gebirgs- oder Meeresklima tun gut: Der radikale Klimawechsel stimuliert das körpereigene Cortisol, das einen positiven Effekt auf die Abheilung von Hautschäden besitzt. Im Reizklima finden sich weniger Allergene, und alte Hautzellen lösen sich besser, Durchblutung und Wärmeabgabe der Haut werden gesteigert, dadurch wird die Haut glatter. Die frische Luft und der kältere Wind fördern den Heilungsprozess. Die UV-Strahlung des Sonnenlichts vermindert entzündliche Prozesse und Juckreiz. Und ein Tapetenwechsel lässt Alltagssorgen für eine Weile verblassen.

Zusätzliches

- **Klassische Homöopathie** und Eigenbluttherapie gehören zum Therapieangebot.
- **Pflanzenteere** haben sich seit rund 100 Jahren bewährt. Sie hemmen Entzündungen, verringern den Juckreiz und wirken der Verdickung der Haut entgegen.
- **Abbau von Stressfaktoren**, Entspannungsverfahren; für ausreichend Schlaf, Bewegung, frische Luft und „Sommer, Sonne, Sorgenfreiheit" sorgen.
- **Ätherisch-Öl-Mischung:** 20 ml Olivenöl, 15 ml Mandelöl, 4 ml Jojobaöl, 3 ml Aprikosenkernöl und 8 ml Nachtkerzenöl mit ätherischen Ölen: je 5 Tr. Neroli, Karottensamen, Narde, Zistrose und 2 Tr. Iris.
- Die von Dr. Christoph Schempp, Universitäts-Hautklinik Freiburg, entwickelte „Bade-**PUVA-Therapie**" verspricht Abhilfe: Das aus der Zahnstocherammei (Ammi visnaga) extrahierte Psoralen bindet genetisches Material und hemmt die Vermehrung der entzündeten Zellen durch Bestrahlung der betroffenen Extremitäten. (Allerdings: Erst wenige sind dieser Therapie kundig!)
- Moor-Lavendelöl Wala und Solum Oliginosum tun ebenfalls gut.

Selbsthilfegruppe / Beratungsstelle: Bundesverband Neurodermitiskranker: Tel. 06742 2598 und Neurodermitiker Bund e.V., Tel. 040 2277091, www.neurodermitis.de (Stand: Mai 2008), www.dermatologie.usz.ch/german/PatientenUndBesucher/Krankheitsbilder/Neurodermitis.htm, www.aha-swiss.ch (Stand: Mai 2008).

26.4.3 Heilpflanzen bei Neurodermitis

Beim Einsatz von Externa ist zu bedenken, dass Neurodermitiskranke sehr sensibel und häufig mit Allergien auf die jeweiligen Salbengrundlagen reagieren.

Je nach vorherrschender Symptomatik setzt man bei Neurodermitis folgende Heilpflanzen **äußerlich** ein (Wirkungsweise s. Kap. 26.4.1, S. 421):

- **akut nässend:** Umschläge und Bäder mit Gerbstoffdrogen, die austrocknen, den Juckreiz lindern, die Entzündung hemmen, abschwellend und heilungsfördernd wirken. Einzelne kleine Ekzemherde kann man mit dem Tee regelmäßig abtupfen: Ackerschachtelhalm, Eichenrinde, Haferstroh, Kamillenblüten, Odermennig, Salbeiblätter, Schwarz-/Grüntee, Walnussblätter, Zaubernussblätter, Zistrosenblätter
- **akut entzündlich:** Ackerstiefmütterchenkraut, Aloegel, Haferstroh, Kamillenblüten, Odermennig, Schwarz-/Grüntee, Walnussblätter, Ringelblumenblütenblätter, Sanddornöl, Zaubernussblätter/-rinde, Zistrosenblätter
- **chronisches Stadium/Intervallbehandlung:** Ackerschachtelhalm, Ackerstiefmütterchenkraut, Ballonrebenkraut, Bittersüß, Borretsch- und Nachtkerzensamenöl, Haferstroh, Johanniskrautöl(-zubereitungen), Kamillenblüten, Sanddornöl, Zaubernussblätter/-rinde
- **Juckreiz:** Ackerschachtelhalm, Ackerstiefmütterchenkraut, Aloegel, Ballonrebenkraut, Bittersüßstängel, Borretsch- und Nachtkerzensamenöl, Haferstroh, Odermennig, Pfefferminzöl (emulgiert in Milch/Sahne), Sanddornöl, Schwarz-/Grüntee, Walnussblätter, Weizenkleie, Zaubernussblätter/-rinde, Zistrosenblätter
- **Superinfektionen** mit Bakterien/Candida albicans: Kamillenblüten, Schwarz-/Grüntee, Zistrosenblätter. Bei Staphylokokken wirkt das Hyperforin im Johanniskrautölauszug antibiotisch und ist besonders wirksam gegen multiresistente Staphylokokken (Bedan Lotion und Creme).
- **Trockene Haut:** Borretsch- und Nachtkerzensamenöl, Johanniskrautöl(-zubereitungen), Kamillenblüten, Ringelblumenblütenblätter, Sanddornöl, Zaubernussblätter/-rinde
- **Schuppung und Lichenifikation:** Sanddornöl, Zaubernussblätter/-rinde.

Zusätzlich zum Einsatz kommen **innerlich** stoffwechselfördernde, entzündungshemmende Arzneidrogen wie Bittersüßer Nachtschatten und Stiefmütterchen sowie Heilpflanzen mit **Gammalinolensäure**, die **innerlich** und **äußerlich** eingesetzt werden.

Gammalinolensäure

Gammalinolensäure ist eine Omega-6-Fettsäure, die im gesunden menschlichen Organismus aus Linolsäure gebildet wird. **Linolsäure** gehört zu den essenziellen Fettsäuren („essenziell" leitet sich von lat. essentia = das Wesentliche ab), d.h., der Organismus kann sie selbst nicht herstellen, benötigt sie aber dringend für viele verschiedene Stoffwechselprozesse. Dazu muss allerdings sowohl ausreichend Linolsäure als auch das dafür notwendige **Enzym Delta-6-Desaturase** vorhanden sein. Fehlt das Enzym, so wird nicht genügend Gammalinolensäure gebildet, die ihrerseits aber Grundlage ist für die Bildung weiterer für den Organismus wichtiger Stoffwechselprodukte: Gammalinolensäure ist Vorstufe der Eicosanoide, zu denen **Prostaglandine** und Leukotriene gehören.

Prostaglandine sind hormonähnliche, physiologisch hochwirksame Substanzen, die vom Körper aus essenziellen Fettsäuren hergestellt werden und an der Steuerung fast aller Organ- und Lebensfunktionen beteiligt sind. Unter anderem ist das Gewebshormon **Prostaglandin E1** notwendig für das Immunsystem mit der Reifung und Differenzierung der Lymphozyten, für Zellwachstum und die Erhaltung gesunder Haut und ihrer Barrierefunktion. **Mangelerscheinungen** (mit Infektanfälligkeit, Entzündungs- und Allergiebereitschaft u.a.) treten auf, wenn die Umwandlung von cis-Linolsäure zu Gammalinolensäure gehemmt wird. Das kann durch Ernährungsfehler, Stress, Alterungsprozesse, Virusinfektionen oder durch das **Fehlen der Delta-6-Desaturase** verursacht sein. Gründe für einen Delta-6-Desaturase-Mangel können u.a. ein genetischer Defekt, Stoffwechsel- und Leberstörungen, Virusinfektionen oder Ernährungsfehler sein.

Dieser Mangel kann durch **Nahrungsergänzung** mit Gammalinolensäure aus dem Samenöl von Nachtkerze, Borretsch oder Schwarzer Johannisbeere ausgeglichen werden. Diese Pflanzen sind überaus reich an fettem Öl mit hohen Anteilen an biologisch gut verwertbarer Linolsäure und entzündungshemmender, immunmodulierender Gammalinolensäure. Sie unterstützen die Therapie von Erkrankungen, die mit einem erhöhten Bedarf bzw. einem Mangel an diesen Fettsäuren verbunden sind, denn nachgewiesenermaßen wird die mit der Nahrung zugeführte Gammalinolensäure in die Membran der Hautzellen auch eingebaut. Besonders gute Wirksamkeit konnte bei Neurodermitis, Schuppenbildung, pathologisch trockener, empfindlicher und alternder Haut erzielt werden. Aber auch allergisches Asthma, rheumatoide Arthritis, Herz-Kreislauf-Störungen, Hyperaktivität der Kinder u.v.m. werden positiv beeinflusst, ebenso wie unterschiedliche Erkrankungen, denen allen eine Störung der Prostaglandinbildung, wie sie ein Gammalinolensäuremangel mit sich bringt, zugrunde liegt. Gammalinolensäure kommt in großen Mengen sonst nur in der Muttermilch vor – gestillte Säuglinge nehmen sie mit der Muttermilch auf.

Nachtkerzenöl kommt als diätetisches Lebensmittel zur Anwendung und wird bei einem entsprechenden Krankheitsbild von der Krankenkasse erstattet.

Ackerschachtelhalm
Equisetum arvense
Equiseti herba (M)

(s.o.) Regt den Hautstoffwechsel an und lindert den Juckreiz.

Aloe
Kapaloe,
Afrikanische Aloe
Aloe ferox

Barbadosaloe
Aloe vera
Aloe-Gel

(s.Kap.20, S.133) Weltweit gibt es ca. 300 verschiedene Aloearten aus der Familie der Affodillgewächse (Asphodelaceae), von der ganz kleinen, nur wenige Zentimeter großen Gesteinsaloe bis zur meterhohen Baumaloe *Aloe arborescens*. Medizinisch verwendet werden bei uns nur die Blätter von *Aloe vera Linné* und *Aloe ferox Miller*, wobei in der **Dermatologie bevorzugt das Gel aus Aloe vera** mit seinem niedrigeren Aloingehalt eingesetzt wird. Aloe vera ist seit langer Zeit wegen ihrer legendären Heilkraft bekannt und wird auf der ganzen Welt verwendet. Im alten Ägypten galt sie als die „Pflanze der Unsterblichkeit, deren Saft Schönheit und Gesundheit verleiht". Die saftig fleischigen Blätter bestehen aus mehreren Schichten und enthalten zwei grundsätzlich unterschiedliche Wirkstoffkomplexe: Unter der Epidermis befindet sich die aloinführende Schicht. Aloin ist ein bitterer, gelblich-rötlicher Saft mit abführender Eigenschaft, der für die innerliche Anwendung eingesetzt wird. In der Blattmitte verbirgt sich das Markgewebe, das begehrte durchsichtige Gel der Aloe zur äußerlichen Anwendung. Dieses schleimhaltige Pflanzenmark ist unglaublich regenerationsfördernd, nicht nur für die menschliche Haut, sondern auch für die Pflanze selbst. Wenn man von einem Blatt eine kleine Scheibe abschneidet, kann man beobachten, wie die Schnittstelle in kürzester Zeit verheilt.

Seit es gelungen ist, das Gel haltbar zu machen, entwickelt sich ein großer „Aloeboom". Doch oftmals werden Produkte angeboten, die aufgrund des Produktionsprozesses (z.B. Wärmebehandlung) nahezu wirkungslos sind. Nur zertifizierte Produkte werden einer regelmäßigen Qualitätskontrolle unterzogen und sind garantiert wirksam. Die zuverlässigsten und strengsten Prüfsiegel sind das „International Aloe Science Council" (www.iasc.org (Stand: Mai 2008) und das Kosher Rating (www.aloe-bm.com/de/facts/seals/kosher_rating [Stand: Mai 2008]). Gemäß Herstellungsvorschriften ist „Aloe-vera-Gel" zwar nicht als Gel, sondern als kondensierter Saft anzusehen, der auf das 10–40-Fache eingedickt wurde. Jedoch wird er aufgrund seiner physikalischen Eigenschaften als Gel betrachtet.

Um **jederzeit selbst frisches Gel** parat zu haben, stellt man sich am besten eine Aloepflanze ins Zimmer und schneidet sich im Bedarfsfall entweder ein ganzes Blatt oder Teil eines Blattes ab, je nach Größe der Pflanze. Dabei muss man das farblose Gel aus der Blattmitte so behutsam von der Blattrinde trennen („filetieren"), dass das gelbrote Aloin an der Innenseite der Blattrinde das Gel nicht kontaminieren kann.

Inhaltsstoffe: Mucopolysaccharide, Saponine, Aminosäuren, Vitamine (A, C und B_1, B_2, B_6 und B_{12}), Mineralien (Calcium, Phosphor, Kalium, Eisen, Natrium, Mangan, Magnesium, Kupfer, Chrom, Zink), Enzyme und Flavonoide. Acemannan, ein langkettiges Polysaccharid, ist einer der Hauptwirkstoffe, der experimentell das Immunsystem aktiviert, die Zellmembranen schützt und gegen Viren, Bakterien und Pilze wirksam ist.

Wirkungen: Entzündungshemmend, keimhemmend, schmerz- und blutstillend, wundheilungsfördernd, immunstimulierend, antiviral, antimykotisch, antioxidativ. Aloegel beschleunigt die Narbenheilung, desinfiziert Wunden, lindert den Schmerz, beugt Infektionen vor und fördert eine schnelle Geweberegeneration. Über eine Stimulierung von Makrophagen und Fibroblasten kommt es zu einer vermehrten Bildung von Kollagen und Proteoglykanen, und über eine Bindung an Wachstumsfaktoren wird die Granulation von Gewebedefekten stimuliert. Aloegel kühlt und adstringiert und wirkt feuchtigkeitsspeichernd.

Indikationen: Wunden, Hautkrankheiten: Ekzeme, Mykosen, Verbrennungen (spektakuläre Resultate!), Sonnenbrand, strahlungsbedingte Hautschäden, Allergien, Insektenstiche, Juckreiz, Verstauchungen, Zerrungen, Sehnenscheiden- und Venenentzündungen. Neuerdings finden sich mehrere klinische Studien bzgl. der topischen Anwendung von Aloe-vera-Gel, die u.a. eine Beschleunigung der Wundheilung im Sinn einer rascheren Epithelialisierung nachweisen konnten (Schilcher 2007).

In der **Kosmetik** und Gesundheitspflege wird das Gel als regenerierend, elastizitätsfördernd und feuchtigkeitsspendend erfahren: Das Pflanzengel besteht zu 95% aus Wasser, dringt aber bis viermal schneller in die Haut ein. Es wird gegen raue Haut, bei Hautrötungen, Reizungen und Akne, für die Mundpflege und für die Pflege von Haar und Kopfhaut eingesetzt.

Darreichungsformen: Das durchsichtige Gel aus der Blattmitte (das Gel kann dann direkt auf die Haut aufgetragen werden, für längere Einwirkung ein halbiertes Blatt mit der Gelseite mittels eines Verbands fixieren), **Aloeeisgel:** Eine kleine Portion Aloegel in einem leeren Joghurtbecher einfrieren, wobei in die Mitte ein Spatel eingesteckt wird. Mit diesem vereisten Aloegel die schmerzenden Stellen bestreichen.

Tagesdosis: Keine Angaben. Rezeptur: Aloe-Vera-Gel 25,0; Eucerin cum aqua ad 100,0; m.f.ungt.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Es kann aber vereinzelt zu Brennen der Haut und zu Juckreiz kommen.

Präparate: Einziges medizinisches Präparat derzeit: Rhinodoron Nasenspray von Weleda, sonst vielerlei kosmetische Präparate (auf Qualität achten!). Empfehlenswert: Alocap (Kosmetikserie mit Heilpflanzenzusätzen). Aloe-Vera-Haut-Gel von Bergland.

Neuerdings spielt Aloegel eine zunehmende Rolle in der Kosmetik und als Nahrungsergänzungsmittel. Die flüssige „Trinkaloe" wird zur Regulierung der Funktion des Magen-Darm-Trakts verwendet und gilt mit ihren reichhaltigen Inhaltsstoffen auch als Nahrungsergänzung. Allerdings sorgt die Vielzahl der angebotenen Produkte für Verwirrung, weil gute Qualitätsprodukte und minderwertige Produkte schwer zu unterscheiden sind (s.o.). Die teuren Marken sind nicht immer die besten!

***Kommission E:** Für Aloe-Vera-Gel keine – nur für Aloeextrakt s. Darmerkrankungen.*

Ballonrebe

Cardiospermum halicacabum

Cardiospermum herba (M)

(s.o.)

Bittersüßer Nachtschatten

Solanum dulcamara

Dulcamarae stipes (M)

(s.o.) In Anwendungsbeobachtungen mit Cefabene bei chronischen Ekzemen und juckenden Dermatosen konnte eine deutliche Linderung der Symptomatik erzielt werden; bei atopischem Ekzem, chronischer Urtikaria und allergischem Kontaktekzem kam es zu einem Rückgang des Juckreizes um 61%.

Borretsch

Borago officinalis

Oleum boraginis semen



„Ego borago gaudia semper ago", ließen die Römer vor 2000 Jahren den Borretsch sprechen: „Ich, Borretsch, bringe den Menschen immer Freude" – kein Wunder, dass Borretsch Namen trägt wie Herzfreude, Liebäuglein oder Wohlgemutsblume. Im Elisabethanischen Zeitalter wurden die Blüten in den Salat gemengt, um „die Seele fröhlich zu stimmen". Wie gut, dass das „Gurkenkraut", haben wir es einmal im Garten, so üppig gedeiht! Nur nicht zu eng pflanzen, sonst wird es von Mehltau befallen.

Borretsch gehört wie der Beinwell zur Familie der Rauhaargewächse (Boraginaceae), das ist an den dicht behaarten Blättern deutlich spürbar. Umso mehr überraschen die zauberhaft zarten lila-blauen Blüten, die von Mai bis September Bienen und Menschen gleichermaßen erfreuen – sie zählten im 16. Jahrhundert zu den vier herzstärkenden Blüten. Sind diese verblüht, reifen die Samen heran mit ihrem kostbaren, medizinisch genutzten Öl.

Inhaltsstoffe: Essenzielle ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure, Gammalinolensäure).

Wirkungen: Antiphlogistisch, immunmodulierend. Lindert vor allem Rötung und Juckreiz. Linolsäure und γ-Linolensäure sind Vorstufen der Arachidonsäure. Aus ihr werden die Prostaglandine E1 (PGE1) und E2 (PGE2) gebildet, die die Reifung und Differenzierung der T-Lymphozyten fördern und die Bildung von IgE in den B-Lymphozyten hemmen. Zudem hat PGE1 eine entzündungshemmende Wirkung und ist ein Gegenspieler des entzündungsfördernden Leukotriens B4. Borretschsamenöl soll für einen Ausgleich des Delta-6-Desaturase-Defekts sorgen, der u.a. mitverantwortlich gemacht wird für die Pathogenese der Neurodermitis.

Hinweis: Sichtbare Wirkung frühestens nach ca. 4–12 Wochen, in der Regel erst nach 12 Wochen. Wichtig für den Behandlungserfolg sind eine langfristige Therapie und ausreichend hohe Dosierung!

Indikationen: Neurodermitis u.a. Nach vorliegenden Berichten scheinen Kinder stärker zu profitieren als Erwachsene. In Studien kam es zu einer signifikanten Besserung der Beschwerden, vor allem des Juckreizes.

Hinweis: Eine innere Anwendung kann gut mit einer gleichzeitigen äußeren Anwendung zur Hautpflege kombiniert werden; dafür die Kapseln aufstechen und das Öl auftragen.

Kommission E: *Nicht bearbeitet worden, besitzt aber aufgrund experimenteller und klinischer Studien in der Phytotherapie sowie in der Diätetik eine Bedeutung bei der Behebung des Delta-6-Desaturase-Defekts bei der Neurodermitis.*

Darreichungsformen: Öl, auch in Weichgelatinekps., fettes Öl in Cremegrundlage zur Hautpflege bei trockener Haut.

Tagesdosis: 0,5–3,0 g fettes Öl; therapeutischer Effekt ab 240–320 mg Linolensäure/Tag. Äußerliche Anwendung mit 5–10%igem Borretschsamenöl in Cremegrundlage.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Keine bekannt.

Präparate: Glandol Borretschsamenölkps., Glandol forte Kps., Glandol spezial Kps., Glandol Pflegeölbad, Glandol Lotion, App-Kindersalbe.

Für die Dauer der Anwendung und die Dosierung gilt das Gleiche wie bei der Nachtkerze.

Teezubereitung: Nicht üblich.

Eichenrinde ***Quercus robur*** **Quercus cortex (M)**	(s. o.)
Haferstroh ***Avena stramentum*** **Avenae stramentum**	(s. o.)
Johanniskraut ***Hypericum perforatum*** **Hyperici oleum (M)**	(s. Kap. 26.3.1, S. 407) Hyperforin hemmt die epidermalen Langerhans-Zellen, die immunologisch aktiv sind, und – wissenschaftlich nachgewiesen! – das Wachstum multiresistenter Staphylococcus-aureus-Stämme, mit denen Neurodermitispatienten durch die verminderte Barrierefunktion ihrer Haut besonders häufig superinfiziert sind. **Präparate:** Bedan Lotion (Basispflege), Bedan Creme (Intensivpflege).
Kamille ***Matricaria recutita*** **Matricariae flos (M)**	(s. o.) Kamillosan Creme erwies sich in einer Studie an Patienten mit atopischem Ekzem nach 2 Wochen Hydrokortison überlegen. Kamillentee mit Kamillentinktur kombinieren, damit die notwendige Konzentration entzündungshemmender Inhaltsstoffe gewährleistet ist.
Nachtkerze ***Oenothera biennis*** **Oleum Oenotherae semen**	Die Nachtkerze gehört zur Familie der Nachtkerzengewächse (Onagraceae) und stammt ursprünglich aus Nordamerika. Auf europäischen Boden kam sie erst zu Beginn des 17. Jahrhunderts, und zwar als „blinder Passagier" an Bord eines Wollfrachtschiffs. Die geladene Wolle war mit Erde bedeckt worden, damit der Seewind sie nicht wegblasen konnte, und darin befanden sich Unmengen von Nachtkerzensamen. Seitdem wachsen Nachtkerzen zuhauf in der Umgebung von Hafenstädten und Bahndämmen – und zwischenzeitlich auch in unseren Gärten. Das ist gut so, denn kurz vor der Dämmerung beginnt ein einzigartiges Ereignis: Nachtkerzenblüten öffnen sich innerhalb weniger Minuten, man kann der Pflanze direkt vor Ort beim Aufblühen zusehen, Abend für Abend, von der Sommersonnenwende bis in den Oktober hinein. Sie leuchten die ganze Nacht hindurch strahlend gelb und locken mit ihrem vanilleartigen wohlriechenden Duft heimische Nachtfalter an, das sonst tagaktive Taubenschwänzchen oder den in Mitteleuropa eher seltenen Nachtkerzenschwärmer. Dieser Eigenschaft verdankt die „Nacht-Kerze" ihren deutschen Namen. „Biennis" deutet darauf hin, dass die Pflanze zweijährig ist. Mit volkstümlichem Namen wird sie auch Schinkenwurzel genannt – die Wurzel ist rosafarben wie ein Schinken und essbar. Bei den Algonkinindianern Nordamerikas finden sich erste Hinweise auf die heilenden Eigenschaften des Nachtkerzenöls: Sie zerstampften die ölhaltigen Samen zu einem Pflanzenbrei und nutzten ihn bei Hautausschlägen oder um eine jugendlich straffe Haut zu erhalten. Aber erst die moderne Forschung entdeckte die vielfältigen Heilkräfte des Samenöls als Lieferant der äußerst wertvollen, lebensnotwendigen Gammalinolensäure vor allem bei Hauterkrankungen. **Inhaltsstoffe:** Fettes Öl mit mehrfach ungesättigten essenziellen Fettsäuren, 60–80 % Linolsäure, 8–14 % Gammalinolensäure, Vitamin E. **Wirkungen:** Entzündungshemmend, immunmodulierend. Der Juckreiz wird gelindert, die Schübe verringern sich, sämtliche Symptome gehen zurück. Gammalinolensäure ist eine Vorstufe der Arachidonsäure, aus der die Prostaglandine (PG) E1 und E2 gebildet werden, die ihrerseits Differenzierung und Reifung der T-Lymphozyten fördern und die Bildung von IgE in den B-Lymphozyten hemmen. PGE1 wirkt

entzündungshemmend. Nachtkerzenöl sorgt für einen Ausgleich des Delta-6-Desaturase-Defekts, der u.a. für die Pathogenese der Neurodermitis verantwortlich gemacht wird: Delta-6-Desaturase-Mangel führt zur verminderten Synthese langkettiger ungesättigter Fettsäuren. Nachtkerzenöl ist wichtig für die Barrierefunktion der Haut und hält sie durch eine ausreichende Talg- und Schweißproduktion elastisch, feucht und geschmeidig.

Hinweis: Sichtbare Wirkung nach ca. 4–12 Wochen. Wichtig für den Behandlungserfolg sind eine langfristige Therapie und ausreichend hohe Dosierung!

Indikationen: Neurodermitis (innere und äußere Anwendung), zur Pflege und Behandlung bei empfindlicher, trockener und alternder oder Säuglingshaut. Innerliche Anwendung auch bei Hypertonie und Hyperlipidämie, Arteriosklerose, bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und bei rheumatischen Erkrankungen, PMS, Allergien u.v.a.

In mehreren kontrollierten Studien mit Epogam und Epogam 1000 bei atopischem Ekzem zeigte sich eine hochsignifikante Besserung vor allem von Juckreiz. Umfragen bei 1000 praktizierenden deutschen Kinderärzten nach der Verordnung von Gammalinolensäure-Präparaten ergaben, dass der Kortisonverbrauch erheblich reduziert werden konnte.

Darreichungsformen: Orale Anwendung in Form von Weichgelatinekapseln (die Kapseln können aufgestochen und das Öl ins Essen [Joghurt, Müsli, Brei, Milch] gegeben werden); bei topischer Anwendung das fette Öl direkt dünn auftragen bzw. ins Badewasser geben (anschließend nicht abtrocknen!, sondern „trockenlaufen").

Tagesdosis: Therapeutischer Effekt erst ab 240–320 mg Gammalinolensäure/Tag bei oraler Anwendung. Eine ausreichend hohe Dosierung ist wichtig für den Erfolg, der nach 4–12-wöchiger Behandlung eintritt. Die innerliche Behandlung wird durch eine regelmäßige Hautpflege mit Nachtkerzenöl äußerlich unterstützt.

Nebenwirkungen: Bei innerer Anwendung gelegentlich Übelkeit, Verdauungsstörungen, Hautausschläge, Kopfschmerzen.

Gegenanzeigen: Bei innerer Anwendung Säuglinge und Kleinkinder unter 1 Jahr. Während der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache.

Hinweis: Bei innerer Anwendung selten Auslösung von Temporallappenanfällen bei Patienten, die z.B. mit Phenothiazine behandelt werden.

Präparate: Efamol 500 Kps., Epogam Weichkapseln (40 mg GLS), Epogam 1000 (80 mg), Gammacur Kapseln (40 mg), Neobonsen Kapseln (40 mg), Unigamol Kapseln (40 mg).

Kommission E: *Wurde von der Kommission E nicht bearbeitet. Wegen der großen Bedeutung wurde aber ein Pflanzenprofil erstellt.*

Ringelblume

Calendula officinalis

Calendulae flos sine calycibus (M)

(s.o.) Hochsignifikante Wundheilungseffekte! Aufgrund der allergenen Disposition von Atopikern nur Ringelblumenblütenblätter verwenden, also ohne den Kelch (Calendulae flos sine calycibus)! Keinesfalls mit Schweineschmalz oder Hammeltalg extrahierte Ringelblumensalben verwenden, weil es durch oxidativ veränderte Fettsäuren zu Hautreizungen kommen kann.

Sanddorn

Hippophae rhamnoides

Hippophae rhamnoides fructus

(s.o.) Das wohlduftende und stark färbende Sanddornfruchtfleischöl kann man entweder punktuell direkt auf juckende, trockende oder entzündete (geschlossene) Stellen applizieren (mit einer Kompresse vor dem Abfärben schützen) oder in 2–10%igen Mischungen in Johanniskrautöl auftragen, bevorzugt zusammen mit 1% ätherischem Lavendel-, Pfefferminz- oder Zistrosenöl. Öl: 50 ml Johanniskrautöl, 40 Tr. Sanddornfruchtfleischöl und 10 Tr. ätherisches Lavendelöl mischen.

Präparate: Sanddornöl, kbA (Primavera Life), Sanddorn Creme (Bio-Präp), Sanddornfruchtfleischöl kbA CMD, Sanddornöl (Aromara), Biolog. Sanddornöl (Alpha),

Sanddorn Kosmetikserie von Beti Lue (Produkte wurden speziell zur unterstützenden Pflege der Haut vor, während und nach der medizinischen Behandlung entwickelt.

Weizenkleie

Triticum aestivum

Der Weizen ist in Europa die verbreitetste Nutzpflanze. Weizenkleie besteht aus den äußersten Schichten der Weizenfrüchte und fällt bei der Mehlgewinnung aus. Die Kleie kann als Nahrungsergänzung aufgenommen oder in Ölform für Bäder verwendet werden. Sie wird ähnlich eingesetzt wie Haferstroh.

Inhaltsstoffe: Schleimstoffe.

Wirkungen: Juckreizstillend, entzündungshemmend, beruhigend, hautreizmildernd.

Indikationen: Juckende, entzündliche Hauterkrankungen, Ekzeme, Nesselsucht, Windeldermatitis.

Kommission E: *Keine.*

Darreichungsformen: Weizenkleieextrakt.

Hinweis: Trotz fehlender Studiendaten kann aus klinischer Erfahrung die Empfehlung zur Durchführung von Bädern mit Weizenkleie bei chronischen Hauterkrankungen ausgesprochen werden, da Weizenkleiepräparate von den Patienten meist als sehr wohltuend und juckreizstillend empfunden werden.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Spitzner, Schupp Weizenkleieextrakt, Silvapin Weizenkleie Extrakt E.

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

Zaubernuss

Hamamelis virginiana

Hamamelidis folium (M)

(s. o.) Anlässlich einer **Neurodermitisstudie** erwies sich Hametum Creme einer 1% igen kortisonhaltigen Salbe als ebenbürtig, beide führten nach 3-wöchiger Behandlung zu einer deutlichen Symptomverbesserung; so gilt Hamamelis bei leichter bis mittelgradiger Neurodermitisausprägung als Ersatz für Kortisonpräparate.

Präparate: Hametum Creme, Hametum Extrakt Flüssigkeit für Bäder, Hamasana Hamamelissalbe, ABB Kindersalbe (mit Zinkoxid, Panthenol und Allantoin).

Zistrose

Cistus incanus

Cistus folium

(s. Kap. 23, S. 244) Zauberhaft leuchten ihre duftlosen zarten, wie bei Mohnblüten leicht verknitterten Blütenblätter aus dem graugrünen Blattwerk. Den Blättern entströmt ein aromatisch-harziger Duft, der bekannt ist unter dem Namen „Ladanum" und schon von Dioskurides beschrieben wurde. Der ca. 1 m hohe Strauch aus der Familie der Zistrosengewächse (Cistaceae) wächst wild auf unberührten magnesiumreichen Böden Südeuropas, vor allem in der typischen Macchialandschaft Nordgriechenlands. Medizinisch verwendet werden die Blätter der „graubehaarten Cistrose". Besonders gut untersucht sind Cistus incanus ssp. tauricus von Dr. Pandalis und die Cystus-Präparate.

Inhaltsstoffe: Polyphenole (Zistrose gehört zu den polyphenolreichsten Pflanzen Europas; diese Gerbsäureverbindungen besitzen Vitamincharakter [Vitamin P für „Polyphenole"]), ätherische Öle, Harze (Ladanum), Glykoside und Gerbstoffe.

Wirkungen: Gefäßschützend, adstringierend, juckreizlindernd, entzündungshemmend, keimtötend, antimykotisch, antioxidativ. Bei innerlicher Anwendung gilt der hohe Polyphenolgehalt als verantwortlich für die entgiftende Wirkung auf mit der Nahrung aufgenommene Schwermetalle wie Cadmium.

Indikationen: Neurodermitis, Ekzeme, Akne (hervorragende bakterizide Wirksamkeit erwiesen), Windeldermatitis. Mund- und Rachenpflege, Hautschutz; Desodorierung, zur Wunddesinfektion und bei Intertrigo. Hämorrhoiden, Dekubitus (Geschwürbildung der Haut infolge Druckeinwirkung), bakteriell bedingte Schleim-

hautreizung im Genitalbereich: tägl. 1–3 Sitzbäder 1:10 verdünnt. Innerlich unterstützend bei Schwermetallausleitung. Lokal angewandte Cystus-Lösungen erlangten in jüngster Zeit in der **Neurodermitis**behandlung große therapeutische Bedeutung; sie besserten schnell und dauerhaft den Hautzustand gerade auch bei Schulkindern mit ausgeprägtem Krankheitsbild. In der Volksheilkunde legt man zum Schutz vor Infektionen Breiumschläge auf Wunden.

Darreichungsformen: Tee (innerlich und äußerlich für Umschläge, Auflagen, Bäder, Waschungen), Creme, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 3× tägl. 1 Tasse Tee innerlich; Vollbad: 3 EL auf 1 l Wasser.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Dr. Pandalis Cystus Creme, Dr. Pandalis Cystus Bio Salbe, Dr. Pandalis Cystus Bio Teekraut.

Teezubereitung: 1 EL Droge mit 0,2 l Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze 1–5 Min. köcheln lassen, dann abgießen und für Umschläge / Waschungen / Gesichtspflege (Akne) anwenden. Zistrosentee ist im Kühlschrank 2 Tage haltbar. Für ein Vollbad 3 EL, für ein Teilbad 1 EL Kraut mit 1 l Wasser zum Kochen bringen, abgießen und dem Badewasser zugeben. Für einen wohlschmeckenden Genusstee zubereiten wie (kurz gezogenen) Schwarztee.

26.4.4 Psoriasis (Schuppenflechte)

Schuppenflechte ist eine der häufigsten Hauterkrankungen (1–2% der Bevölkerung!), die es laut altgriechischen Schriften schon vor 2000 Jahren gab. Sie ist gekennzeichnet durch eine erheblich beschleunigte Vermehrung und gestörte Reifung der Keratinozyten (Hyperproliferation der Epidermis, Hyperkeratose). Die anlagebedingte Stoffwechselerkrankung verläuft chronisch in Schüben.

Symptome

Psoriasis äußert sich durch juckende, entzündliche Hautareale, die mit silberweißen Schuppen bedeckt sind und an typischen Körperstellen auftreten: Streckseiten der Ellenbogen, Knie, am tiefen Rücken und Gesäß, hinter den Ohren und am behaarten Kopf. Die unbehandelte Haut ist meist vergröbert, weißlich-schuppig und darunter rötlich entzündet. An den entzündeten Hautstellen bildet sich vermehrt Bindegewebe, das die Haut auf Dauer derber und dicker werden lässt. Wenn die Patienten dem Juckreiz nachgeben, entstehen mit der Zeit an den Kratzspuren neue Psoriasisherde. Manchmal sind die Veränderungen pünktchen- oder münzförmig, manchmal über größere Areale landkarten- oder girlandenartig ausgedehnt. Psoriasis kann auch die Fingernägel betreffen, mit bräunlichen Verfärbungen der Nageloberfläche, buchten- oder streifenförmigen Einsenkungen, Wellenbildungen, Tüpfel oder Grübchen in der Nagelplatte. Der Befall mehrerer Nägel kann ein erster Hinweis auf eine Psoriasis sein. In ca. 30% der Fälle kann Psoriasis auch **arthritische Gelenkveränderungen** nach sich ziehen.

Ursachen

Psoriasis gilt als Spätfolge von Stoffwechselstörungen; zentraler Punkt scheint ein Mangel an **Fumarsäure** zu sein (zuständig für Zellstoffwechsel; lebensnotwendig für die biochemische Zellatmungskette) bei einer zusätzlich bestehenden Schwächung des Immunsystems und einer erblichen Belastung. Die provozierte Anhäufung von körpereigenen Abwehrstoffen (Interleukinen) in der Haut führt zu einer erhöhten Zellteilung und zu einer 7× schneller als normal verlaufenden Abschuppung der oberflächlichen Hautzellen.

Auslöser

Die Erkrankung wird häufig ausgelöst durch Infektionen (Tonsillitis, grippaler Infekt) oder psychische Belastungen, Säure-Basen-Ungleichgewicht, Allergene und Toxine, Nahrungsmittel-(zusatz) Unverträglichkeiten, Medikamente (Resochin, NSAR u. a.) oder Darmfunktionsstörungen.

Zusätzlich **auslösende Faktoren** wie Verletzungen, Alkoholmissbrauch, mechanische Druckstellen (Kleidung), terpenhaltige Stoffe (Bohnerwachs, Schuhcreme, Badezusätze, Haut- und Koniferenöle) soweit möglich vermeiden.

Naturheilkunde

- Der Behandlung dieser Erkrankung sind Grenzen gesetzt; Geduld und Mitarbeit der Patienten sind erforderlich. Wenn es gelingt, eine manifeste Psoriasis in eine **erscheinungsfreie Form** zu bringen und diesen Zustand langfristig zu stabilisieren, ist viel erreicht. Insgesamt gleichen die allgemeinen Therapiemaßnahmen denen der Neurodermitis.
- Wichtig ist, die Provokationsfaktoren wie Zahn- oder sonstige Krankheitsherde, gestörte Darmflora, Säure-Basen-Ungleichgewicht o.a. herauszufinden und auszuschalten bzw. zu behandeln.
- Schuppenflechte muss auch **innerlich therapiert** werden, da u.a. eine Fettstoffwechselstörung vorliegt.
- Wichtig sind **Entgiftung** (s. Ekzeme), Darmsanierung, Umstimmungstherapie, Eigenbluttherapie und eine Ernährung mit hoch ungesättigten Fettsäuren.
- Werden diese Maßnahmen durch **Tee-Saft-Fasten** eingeleitet und die Ausscheidungsvorgänge aktiviert und beschleunigt, wird die Haut schnell und spürbar entlastet. Sobald dem Körper andere Entlastungswege zur Verfügung stehen, spielt die Haut als Ausscheidungsfläche eine zu vernachlässigende Rolle.
- Der Heileffekt des Fastens ermöglicht der Haut belastungsfreie Zeiträume, in der sie sich regenerieren kann.
- **Günstig sind:** Kneippmaßnahmen, „Leberdiät" mit Obst, Rohkosttage ohne Zitrusfrüchte. Sonnen- und Meerbäder;
- Entspannung und Rhythmus ins Leben bringen (Ordnungstherapie).
- Bewährt hat sich das Trinken von tägl. ¼l „Kanne-Brottrunk", mit dem die betroffenen Hautstellen auch äußerlich betupft werden können.
- **Bäder:** Sole-Kleie-Bäder (heimische Ersatztherapie für die Kur am Toten Meer) entschuppen, Schmierseifenbäder (200g/Vollbad) weichen Schuppen auf, danach behutsame Hautbürstungen im Badewasser, Milch-Molke-Weizenkleie-Bäder bei Juckreiz.
- **Packungen, Einreibungen:** Gut tut messerrückendick aufgetragener Quark, der 2–3Std. einwirken soll. Wenn er dann mit viel klarem Wasser abgespült wird, lösen sich Borken und Krusten ab. Hinterher die junge Haut mit einer Ölkompresse schützen. Auch **Heilerdepackungen** oder -einreibungen bewirken meistens eine rasche Abnahme der entzündlichen Vorgänge. Die Heilerde mit warmem Wasser oder Tee zu einem dünnen Brei vermengt auf die betroffenen Stellen auftragen und ca. 30Min. einwirken lassen. Bei Bedarf mit Hautöl einreiben.
- Erfahrene **Dermatologen** setzen Pflanzenteere ein, vor allem **Birkenholzteer**, in steigenden Konzentrationen: von 0,25–1%, bei guter Verträglichkeit bis 10% in Trockenpinselungen oder Zinkpaste eingearbeitet, evtl. zusätzlich mit 2–5% Johanniskrautöl. Als Fertigpräparat erhältlich ist die Steinkohlenteerlösung Poloris Fettcreme/Lotion.
- Zur Abschuppung werden 2–5%ige salizylsäurehaltige und harnstoffhaltige Salben eingesetzt.
- Durch einen ausgeglichenen **Vitamin-A**-Haushalt werden die Regenerationsprozesse von Haut und Schleimhaut angeregt. Vitamin A (in **Kresse, Karotten, Tomaten, Hagebutten, Aprikosen, Sanddorn**, Milch, Eier u.a.) verlängert die beschwerdefreien Intervalle bei Psoriasis ganz erheblich. **Sanddorn**fruchtfleischöl mit seinem hohen Vitamin-A-Gehalt kann innerlich eingenommen und äußerlich aufgetragen werden.
- Klimatherapie, Seebäder, Luft- und Sonnbäder (Heliotherapie) tun Haut und Seele gut.
- **Vermeiden:** Stress, Rauchen, fette oder scharf gewürzte Speisen, Industriezucker, Zitrusfrüchte. Der Alkohol- und Kaffeegenuss sollte moderat sein.

26.4.5 Heilpflanzen bei Psoriasis

- **Ölanwendungen** mit **Johanniskraut**- oder **Lein**öl, am besten in die nach dem Duschen noch feuchte Haut einmassieren.
- Teeauflagen mit **Stiefmütterchen, Eichen**rinde, **Walnuss**blätter.
- Einreibungen mit frischem **Aloe-vera**-Gel lindern das Beschwerdebild.
- Einen besonders günstigen Einfluss auf das Beschwerdebild haben **saponinhaltige Pflanzen**.
- Zusätzlich **Mariendistel**samenpräparate zur speziellen Unterstützung der Leber.
- Experimentelle Daten geben Hinweise darauf, dass Ellagitannine wie Agrimoniin in **Odermennig** oder **Blutwurz** eine starke Hemmung der neutrophilen Elastase bewirken und damit zur Therapie der Schuppenflechte geeignet sind; das wird derzeit in einer klinischen Studie validiert.

- Josef Karl empfiehlt bei Psoriasis eine **Brennnesselsaftkur** mit Buttermilch, homöopathisch Sulfur, Schwefelbäder, Eigenblutbehandlung, **Echinacea**, homöopathisch **Mahonie** (*Mahonia aquifolia*), für die Leber **Mariendistel** oder **Artischocke**, Vitamin A b.B. Bei unerträglichem Juckreiz **Cistus oplx**.
- Die wichtigsten **Arzneidrogen** bei Psoriasis wirken **entzündungshemmend**, **keratolytisch** (reduzieren die Schuppenbildung) und **antiproliferativ** (reduzieren damit die Verdickung der Epidermis). Alle drei Eigenschaften vereinigt die **Mahonienrinde**, die die Arzneipflanze der Wahl ist bei Schuppenflechte.

Aloe
Aloe vera/-ferox
Aloegel

(s.o.)

Birke
Betula pendula
Betulae cortex (M)

(siehe Kap. 24, S. 311, Kap. 25, S. 342) Natürlich werden auch die Blätter als aquaretischer Tee eingesetzt. Das Besondere aber in Bezug auf Psoriasis ist die neuerdings in klinischen **Studien** erforschte Birkenrinde, quergestreift, später längsrissig und mit ureigenem Gesicht: das borkig aufgeplatzte Schwarz in ihrem mattschimmerndem Weiß. Die **Birkenrinde** mit ihrer lederartigen Korkschicht und schwach gerbstoffhaltigen Innenschicht ist wasserundurchlässig, vor Fäulnis und Verwesung geschützt und bietet dem Baum den besten Kälteschutz. Die weißen „Birkenhäutchen" dienten früher als „Baumpapier des Nordens" und wurden bei Verletzungen wie ein Pflaster auf Wunden gelegt. Die weiß leuchtende Rinde mit ihrem hellen Birkenkork ist dank ihres Gehaltes an harzigen kampferartigen Inhaltsstoffen, dem sog. Betulin, praktisch unverweslich, so dass man aus ihr lang haltbare Gegenstände anfertigen kann: Taschen, Körbe, Schuhe, Dächer und Boote; die Lappen nahmen sie als „Baumleder" für Umhänge und Gamaschen. Die zarte innere Rinde, das Cambium, diente Trappern und Indianern als Vitamin-C-reiche Notnahrung, Birkenspaghetti genannt.

Die Birkenrinde erträgt eisige Kälte, Stürme und massive Sonneneinstrahlung und beantwortet sie mit Schichten besonders dickwandiger Korkzellen und alternierend mit dünnwandigen Zellen, die, wenn man die Rinde vom Stamm abzieht, aufreißen und ein weißes staubfeines, leicht harziges Pulver freilegen, das **Betulin**. Mit bis zu 22% ist die Menge Betulin für einen pflanzlichen Sekundärstoff extrem groß. Betulin wird neuerdings mit Wasser und Öl zu einer schützenden Birkencreme verarbeitet (dieses „Oleogel" besteht nur aus Betulin, Wasser und Öl, ohne jegliche Konservierungsmittel und Emulgatoren!) und wird bei Schädigungen der Haut durch Sonnenlicht, bei Ekzemen und zur Wundheilung eingesetzt.

Wirkungen: Betulin wirkt gegen Bakterien, Pilze und Viren, entzündungshemmend, wundheilend, zellwachstumshemmend, antitumoral, fördert die Differenzierung von Hautzellen und schützt vor Lebergiften wie Cadmiumchlorid (siehe www.pubmed.com [Stand: Mai 2008], Stichwort Betulin). Der Nachweis, dass Betulinsäure Apoptose bei Hauttumoren auslösen kann, hat die Fachwelt erregt und Publikationen bis in die Laienpresse hervorgebracht: *„Birke stoppt Hautkrebs: Die Betulinsäure, eine Substanz aus der Birkenrinde soll Krebszellen zerstören, und zwar auch die des gefährlichen Melanoms, wie amerikanische Forscher des nationalen Krebsforschungsinstituts in Bethesda entdeckten."* Betulinsäure greift in den Stoffwechsel der Krebszellen ein, unterbricht die Zellteilung und bewirkt zugleich den Zerfall der Krebszellen (Apoptose). Der Wirkstoff kann sehr leicht aus seiner Grundsubstanz Betulin hergestellt werden. Derzeit werden die antivirale Wirkung, die Entzündungshemmung und die Wirkung bei aktinischen Keratosen intensiv in Zusammenarbeit mit der Uni-Hautklinik in Freiburg sowie in einer multizentrischen Studie untersucht.

Inhaltsstoffe: Triterpen Betulin.

Indikationen: Aktinische Keratosen oder Lichtschwielen (Schädigungen der Haut durch Sonnenlicht, die in 20% der Fälle in Hautkrebs übergehen), Infektionen und Ekzeme der Hautfalten (Intertrigo: beste Erfahrungen!), Basispflege bei Neurodermitis und Psoriasis sowie rissige Ekzeme und Wundheilung.

Darreichungsformen: Creme (in Apotheken erhältlich).

Nebenwirkungen: Keine.

Präparate: Imlan Creme (www.imlan.com).

Bittersüßer Nachtschatten

Solanum dulcamara

Dulcamarae Stipes

(s. o.)

Cayennepfeffer, scharfer Paprika

Capsicum annuum

Capsici fructus acer (M)



(s. Kap. 25, S. 342) Die reifen getrockneten, dunkelrot glänzenden Früchte werden gemahlen und dann als Cayennepfeffer bezeichnet. Sie enthalten Capsaicin, das **als Einreibung** auf der Haut die freien Nervenendigungen erregt und ein brennendes Gefühl hinterlässt, das aber bald einem wohltuenden Wärmegefühl Platz macht. Nach einigen Anwendungen fühlt sich die behandelte Stelle für längere Zeit unempfindlicher an gegen Schmerz.

Inhaltsstoffe: 0,3 – 1 % Capsacinoide, Carotinoide, Flavonoide, fettes Öl.

Wirkungen: Äußerliche Anwendung: Örtlich stark durchblutungsfördernd mit anfänglich vermehrtem Schmerz- und Wärmegefühl, bald darauf lang anhaltender schmerzlindernder Effekt. Entzündungshemmend, kortisonähnlich und juckreizstillend. Es kommt nach der Therapie zu einer Dämpfung von Schmerzempfindung und Juckreiz.

Indikationen: Schuppenflechte, Juckreiz, diabetische Polyneuropathie. Bei Muskelschmerzen, Arthrosen, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (Indikationen aufgrund neuerer klinischer Studien), Nervenschmerzen und zur Behandlung von Neuralgien nach Herpes zoster. Nach der lokalen Salbenanwendung wird vermehrt die Substanz P u. a. Neurotransmitter ausgeschüttet, es kommt zu einem Erythem mit vermehrtem Wärmegefühl. Nach dieser Erregungsphase wird der Transport der Substanz P gehemmt und Juckreiz und Schmerzempfinden gedämpft. Dieser Effekt wird „Counter-irritant-Effekt" genannt.

Kommission E: *Schmerzhafter Muskelhartspann im Schulter-Arm-Bereich sowie im Bereich der Wirbelsäule bei Erwachsenen und Schulkindern.*

Tagesdosis / Darreichungsformen: Capsicain 4 – 9 Wochen lang anwenden, wobei der Capsicaingehalt / Tag unter 0,075 % betragen muss. Nur äußerlich anwenden! Einschleichende Therapie und 3× tägl. anwenden ist wichtig! Bei empfindlicher Haut beginnen mit 0,001 % Capsaicin: **Rp.** Capsaicin 0,01 Eucerin cum aqua ad 100,0 m. f. ungt.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Paprikazubereitungen (seltenes urtikarielles Exanthem), geschädigte Haut. Kontakt mit Schleimhäuten vermeiden (intensives schmerzhaftes Brennen!).

Hinweis: Nur auf intakter Haut anwenden, keinesfalls auf entzündeter Haut; nur dünn auftragen und nicht einmassieren!

Präparate: Capsamol-Salbe, Jucurba Capsicum Schmerz-Emulsion, Rheumaplast Pflaster, Thermo Bürger Salbe.

Erdrauch
Fumaria officinalis
Fumariae herba (M)

(s. Kap. 22, S. 215) Die Wirkung des Mohngewächses Erdrauch (Papaveraceae) und seine Wirkung auf das Immunsystem wurde erst vor wenigen Jahren von der Schulmedizin aufgegriffen, obwohl sein heilsamer Effekt auf Hautleiden durchaus bekannt war. Im Volksmund heißt die Pflanze „Grindkraut", man legte Teeauflagen aus der Pflanze auf die betroffenen Hautstellen. Zur „Blutreinigung", zur Entgiftung bei Hautleiden und zur Frühjahrskur war er bestens bekannt. In Spanien wird er noch heute zur Behandlung von Psoriasis, Ekzemen und Herpesinfektionen eingesetzt. Auch in der Klosterheilkunde setzte man Erdrauch bei Hauterkrankungen ein, um dadurch Juckreiz, Krätze und Schorf zu lindern und das Blut zu „reinigen".

Neuere Untersuchungen konnten zeigen, dass sich bei der Anwendung von Erdrauch tatsächlich gute Erfolge bei Schuppenflechte einstellen, das scheint mit dem Mangel an Fumarsäure (zuständig für Zellstoffwechsel) bei Schuppenflechte zusammenzuhängen. Eine Therapie mit Fumarsäure ist bei fast 90% aller mit diesem Wirkstoff behandelten Patienten wirksam.

Inhaltsstoffe: Alkaloide (Fumarin), Flavonolglykoside, Fumarsäureester, Kaffeesäurederivate, Schleimstoffe und Harze.

Wirkungen: Neuerdings wurden die Fumarsäureester des Erdrauchs als Therapieprinzip bei Psoriasis deklariert. Fumarsäureester wirken hemmend auf TH1-Zellen, die bei Psoriatikern im Übermaß gebildet werden. Reguliert die Gallefunktion und entkrampft die Gallenwege.

Indikationen: Adjuvant bei Psoriasis; krampfartige Gallebeschwerden.

Kommission E: *Krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenblase, der Gallenwege und des Gastrointestinaltraktes.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate. 3× tägl. 1 TL Frischpflanzenverreibung auf der Haut.[18]

Tagesdosis: 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Bilobene Filmtbl.

Teezubereitung: 1–2 TL (2–4 g) Droge mit heißem Wasser überbrühen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 2–3× tägl. 1 Tasse trinken. Tee für Kompressen / Waschungen verwenden.

Johanniskraut
Hypericum perforatum
Hyperici oleum (M)

(s. o.); anwenden wie Leinöl.

Leinsamen
Linum usitatissimum
Lini oleum (M)

(s. o.) Mehrmals tägl. Restherde der Schuppenflechte, trockene Ekzeme oder schrundige Haut mit reinem Leinöl einreiben. Oder 10-minütige Leinölauflagen mit anschließendem Weizenkleievollbad (36 °C, 15 Min.) und danach ½ Std. Bettruhe. Leinöl sollte aufgrund seiner vielen ungesättigten Fettsäuren zusätzlich auch innerlich eingenommen werden.

Mahonie
Mahonia aquifolium
Mahoniae cortex

Die Mahonie ist ein immergrüner, bis 2 m hoher Strauch mit lackglänzenden Blättern und gehört zu den Sauerdorngewächsen (Berberidaceen). Er ist im pazifischen Nordamerika heimisch, in unseren Breiten aber häufig als Ziergehölz zu finden. Die kleinen gelben glockigen Blütenröschen duften im frühen Frühjahr unglaublich honigsüß; die reifen Früchte sind länglich geformt und blauschwarz bereift. In Nordamerika

18 Nach Madaus G 1938.



lobt man die blau bereiften Mahonienbeeren besonders ob ihrer speziellen Kraft, aus einem alten Mann wieder einen vitalen Jugendlichen zu machen, und stellt daraus dunkelrote Säfte, Weine und Liköre her. Weil sich die Alkaloide vor allem in den harten Samen befinden, kann das Fruchtfleisch problemlos verwendet werden.

Medizinisch verwendet werden Zubereitungen aus der Rinde. Die Indianer benutzten die alkaloidreiche goldgelbe Wurzelrinde bei intermittierendem Fieber, syphilitischen Beschwerden, harnsaurer Diathese und Brennen der Harnwege und auch zum Färben. In der hiesigen Phytotherapie setzt man die Mahonie nicht ein, aber die Kommission D hat Mahonienzubereitungen in der Urtinktur zugelassen zur Behandlung trockener Hautausschläge, vor allem bei Schuppenflechte, und bei Leber-Galle-Leiden. Da Mahonienauszug als 10%ige Urtinktur enthalten ist, gilt er phytochemisch gesehen als phytotherapeutische Anwendung.

Inhaltsstoffe: Bisbenzylisochinolin-, Protoberberin- (wie Berberin) und Aporphinalkaloide mit pilzhemmenden (Candida albicans), keimhemmenden, entzündungshemmenden und immunstimulierenden Eigenschaften.

Wirkungen: Entzündungswidrig, antiproliferativ (hemmt die übermäßige Teilung der Hautzellen), antiseborrhoisch (wirkt der Schuppenbildung entgegen), antibakteriell und antimykotisch. Reguliert die Talgdrüsentätigkeit (d. h. vermindert sie bei Psoriasis), keratolytisch (weicht Verhornungen auf) und mitosehemmend. Studien bestätigen die günstige Wirkung bei Schuppenflechte.

Hinweise: Bei klinischen Untersuchungen zeigten sich Zubereitungen aus Mahonienrinde in ihrer antiphlogistischen Wirksamkeit dem herkömmlich verwendeten Antipsoriatikum Dithranol überlegen. Die Rezidivrate nach Absetzen von Kortikoiden konnte durch Anwendung von Rubisan Creme bzw. Salbe deutlich gesenkt werden. Rubisancreme unterdrückte in Studien typische Wachstumsfaktoren und die Hyperproliferation der Keratinozyten.

Indikationen: Leichte bis mittelschwere Psoriasis, Seborrhöe, Akne vulgaris. Bei trockenen Ausschlägen und Psoriasis **zwischen** den Schüben.

Kommission E: *Von der Kommission E nicht bearbeitet, da es sich um eine in der Homöopathie genutzte Arzneipflanze handelt. Die im Verkehr befindliche Creme und Salbe enthalten 10 % Urtinktur.*

Kommission D: *Leichte bis mittelschwere Psoriasis, Seborrhöe, leichte Verlaufsform der Acne vulgaris.*

Darreichungsformen: Zur äußerlichen Anwendung in Cremes und Salben mit 10% Mahonienrindenurtinktur (Okklusivverbände sind bei hartnäckigen Läsionen sinnvoll), Mahonia aquifolium homöopathische Urtinktur oral.

Tagesdosis: Äußerliche Anwendung: Cremes mit Urtinktur in 10%iger Lsg., standardisiert auf einen Gehalt an Berberin von 1%. Rubisan ist sehr verträglich und gut zur Langzeitanwendung geeignet. Sichtbare Wirkung nach ca. 2 Wochen.

Nebenwirkungen: Zu Beginn der Behandlung leichte Hautrötung oder Brennen möglich. Die Beschwerden klingen nach kurzer Zeit spontan ab. Selten allergische Hautreaktionen.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Rubisan Creme oder Salbe (DHU).

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

Pflanzenteere

Pices

Pflanzenteere sind Destillationsprodukte aus dem Holz von Birke, Buche, Wacholder oder von Nadelbäumen wie Fichte, Kiefer.

Inhaltsstoffe: Phenole, Kreosole, Naphthalinverbindungen.

Wirkungen: Antimikrobiell, antiphlogistisch, juckreizstillend, antiekzematös, proliferationshemmend: hemmen die Zellteilung in den oberen Hautschichten und die Aktivität der Talgdrüsen.

Indikationen: Subakute und chronische Ekzeme und Psoriasis.

Kommission E: *Wurden von der Kommission E nicht bearbeitet. Da sie aber in der Dermatologie nach wie vor eine Rolle spielen, wurde ein Profil erstellt.*

Darreichungsformen: Als Teerschüttelmixtur oder als 10 – 20 %ige Suspensionsalbe. Von erfahrenen Dermatologen werden Pflanzenteere, insbesondere der **Birkenholzteer** in individuellen Rezepturen verordnet, bevorzugt mit 2 – 5 % Johanniskrautöl.

Hinweis: Pflanzenteere sind frei von den relativ toxischen Pyridinbasen und Anthracenderivaten und damit risikoärmer als Steinkohleteer.

Tagesdosis: 10 – 20 %ige Zubereitungen 1 × tägl. dünn auftragen.

Nebenwirkungen: Bei großflächiger Anwendung Gefahr der Nierenschädigung, unangenehmer Geruch, Verschmutzung der Wäsche, Kontaktallergien, Teerfollikulitis, selten phototoxische Reaktionen.

Gegenanzeigen: Exsudative oder pustulöse Form der Psoriasis, Säuglinge, Kleinkindalter, Schwangerschaft, Stillzeit. Beschränkte Anwendung im Genital-, Perianal- und Axillarbereich.

Wechselwirkung: UV-Licht (Phototoxizität).

Präparate: Polytar Lsg.

Sanddorn

Hippophae rhamnoides

Hippophae rhamnoides fructus

(s. o.) Das Fruchtfleischöl innerlich und äußerlich anwenden.

Sarsaparille

Asmilax regelii

Sarsaparillae radix (N)

Eine im tropischen Mittelamerika heimische Kletterpflanze aus der Familie der Smilacaceae, die in ihrer Heimat als Universalmedizin galt. Sie gilt als die stärkste Saponindroge, wird aber wegen ihrer nieren- und magenreizenden Wirkung nur homöopathisch ab der D2 eingesetzt. Die Sarsaparille hat eine Negativmonographie der Kommission E erhalten, weil sie die Resorption von z. B. Digitalisglykosiden erhöht und die Elimination von z. B. Hypnotika beschleunigt, weshalb solche gleichzeitig eingenommenen Stoffe einer unkontrollierten Wirkungsverstärkung oder -abschwächung unterliegen.

Inhaltsstoffe: Steroidsaponine, Glykoside, Sitosterin, Flavonoide.

Wirkungen: Antientzündliche und umstimmende, durch ihre Steroidsaponine auch kortisonähnliche Wirkung.

Indikationen: Adjuvante Behandlung der Psoriasis und anderer chronisch entzündlicher Hauterkrankungen, Stoffwechselförderung.

Kommission E: *Negativ-Monographie.*

Darreichungsformen: Kaltauszug, Fertigpräparate.

Tagesdosis: Homöopathische Anwendung.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: In hohen Dosierungen Magenreizungen und Nierenschädigungen möglich.

Präparate: Sarsapsor D2 Bürger.

Teezubereitung: 1 TL mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, 10 – 15 Std. ausziehen. Nach dem Abgießen auf Trinktemperatur anwärmen. 3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Stiefmütterchen ***Viola tricolor*** **Violae tricoloris herba**	(s. o.)
Zistrose ***Cistus incanus*** **Cistus folium**	(s. o.) Bei starkem Juckreiz lindernd.

26.5 Akute und chronische unspezifische Hautkrankheiten

26.5.1 Akne

Akne ist eine Erkrankung entzündlich „verstopfter" Talgdrüsenfollikel. Zu Beginn kommt es aufgrund einer follikulären Verhornungsstörung bei gleichzeitig starker Talgproduktion zu Mitessern (Komedonen), später treten entzündliche Effloreszen wie rötliche Papeln und eitrige Pusteln auf, vor allem im Gesichts- und Halsbereich bei Jugendlichen in der Pubertät: Akne vulgaris.

Ursachen

Am häufigsten ursächlich ist die hormonelle Umstellung, sodann ererbte Disposition und immunologische Störungen. Akne ist nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern belastet gerade Jugendliche auch psychisch sehr stark.

Naturheilkunde

- Wichtig bei der Behandlung sind die Anregung der Stoffwechselfunktion und **Entgiftung** durch stoffwechselwirksame Tees (s. Kap. 29.1, S. 585), regelmäßige Entgiftungskuren, Darmsanierung und Ernährungsumstellung.
- Sonnen- und Lichtbäder tun der Haut gut.
- Bei **übermäßiger Fett- oder Talgproduktion** (Seborrhöe) die Haut ab und zu dick einfetten, um das Nachfetten der Haut zu drosseln. Austrocknende Kosmetika verwenden. Den fettigen Film regelmäßig mit Kosmetiktüchern abnehmen.
- Auflagen mit Magerquark entfetten leicht und klären die Poren; Kompressen mit Heil- oder Lavaerde, die mit **Ringelblumen**tee zu einer streichfähigen Paste angerührt werden, binden überschüssige Fette.
- Die Haut wird gereinigt mit antiseptisch wirkenden Pflanzen (**Eichen**rinde, **Kamille, Brunnenkresse, Kapuzinerkresse, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zaubernuss**) oder mit dem hautstabilisierenden **Ackerschachtelhalm** als Teezubereitungen oder Hydrolate; zusätzlich mit auf 30% verdünnten alkoholischen Lösungen.
- Heiße Dampfbäder und Auflagen heißer feuchter Tücher (mit Arzneitees getränkt) helfen bei der Reinigung.
- Bewährt haben sich die Anwendung des **Stiefmütterchens** sowie „Aknewasser" von Wala und „Gesichtstonikum spezial" (Dr. Hauschka) u. a. Produkte von Naturkosmetikfirmen.
- Das einzige Pharmakon, das für diese Indikation wissenschaftlich untersucht wurde, ist **Mahonien**rinde (s. o.) für die äußerliche Anwendung. Sie wirkt antimikrobiell, keratolytisch, antiseborrhoisch und entzündungshemmend.
- **Hefe** unterstützt die Therapie (getrocknete Bierhefe: Levurinetten N Tbl.).
- Bewährt hat sich auch der gekonnte Einsatz von ätherischem **Teebaumöl**.
- **Kapuzinerkresse**präparate als Akne Kapseln / Wasser / Dampfbad / Maske von Wala haben sich bewährt.

Rosazea

Nicht follikulär gebundene Gesichtsdermatose mit einer Hyperplasie von Bindegewebs- und Talgdrüsen. Psychisch belastend ist sie durch ihre Ausprägung livider Erytheme, Teleangiektasien, Papeln und Pusteln.

Phytotherapeutisch eignen sich therapiebegleitend entzündungshemmende, talg- und schweißdrüsenhemmende Arzneidrogen wie **Kamillenblüten, Stiefmütterchenkraut, Eichenrinde, Haferstroh, Walnussblätter**.

Periorale Dermatits

Sie gehört zu den akneiformen Dermatosen, deren Ursache nicht geklärt ist. Sie zeigt sich durch kleine periorale Papeln und Pusteln um den Mund herum, manchmal mit einer Ausbreitung auf das ganze Gesicht. Therapeutisch sollten keinesfall steroidhaltige Externas angewendet werden!

Phytotherapeutisch eignen sich therapiebegleitend Umschläge mit entzündungshemmenden, adstringierenden und keimhemmenden Arzneidrogen: **Schwarz- oder Grüntee, Eichenrinde, Zaubernussblätter, Arnika-, Kamillen-, Ringelblumenblüten**.

26.5.2 Heilpflanzen bei Akne

Frauenmantel ***Alchemilla xanthochlora*** **Alchemillae herba (M)**	(s. Kap. 20, S. 133 und Kap. 30, S. 608) Entzündungshemmend, adstringierend; wirkt als Progesteronpflanze hormonausgleichend. Innerlich als Tee-(Mischung), äußerlich für Kompressen, Waschung.
Gänseblümchen ***Bellis perennis*** **Bellis perenna herba**	(s. o.) Entzündungshemmend; im Zusammenhang mit Akne wird der Hautstoffwechsel angeregt. Innerlich als Tee und äußerlich zu Waschungen, Kompressen.
Kamille ***Matricaria recutita*** **Matricariae flos (M)**	(s. o.) Entzündungshemmend, keimwidrig. Für Waschungen, Umschläge; Heilerdepackungen mit Kamillentee anrühren.
Mahonie ***Mahonia aquifolium*** **Mahoniae cortex**	(s. o.) Rubisan Creme/Salbe ist das Mittel der Wahl: Sie wirkt entzündungshemmend, antiproliferativ, antibakteriell, antiseborrhoisch, keratolytisch und reguliert die Talgdrüsentätigkeit. **Präparat:** Ekzevowen derma Salbe (mit Wassernabelkraut und Stiefmütterchenkraut).
Schafgarbe ***Achillea millefolium*** **Millefolii herba/-flos (M)**	(s. o., Kap. 22, S. 215 und Kap. 30, S. 608) Gesichtsdampfbäder mit Schafgarbenblüten wirken keimhemmend, kräftigend, straffend und entzündungshemmend bei fetter, unreiner Haut. Teeauflagen bei geplatzten Äderchen im Gesicht (Couperose) tonisieren die Kapillare.
Stiefmütterchen ***Viola tricolor*** **Violae tricoloris herba (M)**	(s. o.) Entzündungshemmend, kortisonähnlich, antioxidativ. Tee innerlich und äußerlich anwenden.

Walnuss ***Juglans regia*** **Juglandis folium (M)**	(s. o.) Juckreizlindernd, entzündungshemmend, adstringierend. Für Waschungen und Umschläge.
Wassernabel ***Hydrocotyle vulgaris*** **Hydrocotylidis herba**	Der asiatische Wassernabel gehört zu den Doldenblütlern (Apiaceae) und ist im südostasiatischen Raum und auf Madagaskar beheimatet, wo er an feucht-sumpfigen Stellen gedeiht. „Centella", von lateinisch „Centrum: Mitte" kennzeichnet die am Stängelansatz vertieften runden bis nierenförmigen Blätter; sie duften schwach aromatisch. **Inhaltsstoffe:** Saponine mit dem Hauptinhaltsstoff Asiaticosid. **Wirkungen:** Antiphlogistisch, antibiotisch, antibakteriell, antimykotisch, wundheilungsfördernd, reguliert die Bindegewebsneubildung. Angesichts experimenteller Studien erscheint die Wirksamkeit bei Akne plausibel. **Indikationen:** Störung der Wundheilung, leichte Verbrennungen, Wundheilungsstörungen der Akneeffloreszenzen, Ekzeme, Geschwüre (auch Strahlenulcera), hypertrophe Narben. Die Bindegewebsneubildung wird über eine Regulation der Fibroblastenaktivität beschleunigt. Durch die Hemmung der Kollagenbiosynthese auch bei hypertrophen Narben. Begleitend bei Venen- und Bindegewebserkrankungen, wo es zu einer signifikanten Besserung der Symptomatik kommen soll. ***Kommission E:*** *Wurde von der Kommission E nicht bearbeitet. Da es in der Erfahrungsheilkunde und Volksheilmedizin keine unwesentliche Rolle spielt, wurde eine Monographie verfasst.* **Darreichungsformen:** Wässriger Aufguss, Tinktur oder Salben, Urtinktur. **Tagesdosis:** 1 × tägl. ein Teilbad mit einem wässrigen Aufguss 1:10 oder bis zu 3 × tägl. Umschläge mit 1:10 verdünnter Tinktur. **Nebenwirkungen / Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Präparate:** Madecassol-Salbe (über die Apotheke aus Frankreich zu besorgen), Ekzevowen Derma Salbe (mit Mahonie ∅, Viola triclor ∅), DHU Hydrocotyle asiatica Urt. D1 (damit kann man Salben in der Apotheke herstellen lassen). **Teezubereitung:** Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet. **Umschläge und Teilbäder:** 5 ml Tinktur (1:10) oder Urtinktur auf 500 ml Wasser geben. Mind. 1 × tägl., besser 2 – 3 × tägl. baden.
Zaubernuss ***Hamamelis virginiana*** **Hamamelidis folium (M)**	(s. o.) Entzündungshemmend, adstringierend, antioxidativ. Teezubereitungen oder Hydrolat zur äußeren Anwendung.

26.5.3 Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Photo- und Phytodermatitis

Urtikaria

Nesselausschlag ist eine der häufigsten Erscheinungsformen allergischer Erkrankungen von Haut und Schleimhaut. Typisches Kennzeichen der Urtikaria (von lat. urtica: brennen, Brennnessel) sind stark juckende Quaddeln, evtl. mit Bläschen- oder Blasenbildung. Durch die kutane Freisetzung von Histamin und anderen gefäßaktiven Stoffen kommt es zu einer Vasodilatation (Gefäßerweiterung), einer Steigerung der Gefäßpermeabilität mit nachfolgenden Ödemen und zu Juckreiz.

Häufig entwickelt sich eine Urtikaria erst nach 6, 12 oder 24 Std., und der **Auslöser** ist gar nicht bekannt. Urtikaria ist fast ausnahmslos durch Histamin vermittelt und durch andere vasoldilatative Stoffe, die eine erhöhte Gefäßpermeabilität mit sich bringen. Die **akute Urtikaria** (kürzer als 6 Wochen) hat im **Gegensatz zur chronischen** (rezidivierenden) **Urtikaria** eine hohe Spontanheilungsrate. In schweren Fällen (Quincke-Ödem) ist sofortige Notfallmedizin (Glukokortikoidgaben u. a.) indiziert.

Allergie

Eine Allergie ist eine (**immunologisch bedingte**) Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems auf körperfremde Substanzen, d. h. auf **Allergene** unterschiedlichster Art (Kosmetika, Pflanzenkontaktallergene, Hausstaub, Nahrungsmittel, Tierhaare, Metalle, Druck, Wärme, Kälte oder ungewohnte Sonnenstrahlung). Entsprechend unterscheidet man Kontaktallergien (Haut), Nahrungsmittelallergien (Darm), inhalative Allergien (Atemwege) und medikamentös bedingte Allergien (Darm, Haut).

Kontaktallergien sind allergisch bedingte Hautreizungen, die sich erst durch mehrmaligen Kontakt mit einem entsprechenden Allergen entwickeln, die also nur Menschen betreffen, die bereits auf bestimmte Inhaltsstoffe sensibilisiert sind und deren Immunsystem diese als Allergene ansieht. Dabei gelangen die allergieauslösenden Stoffe durch die oberste Hornschicht der Haut in die Epidermis. Hat sich das Immunsystem einmal auf die Abwehr eines Stoffs eingestellt, ist es also „sensibilisiert", dann löst jeder weitere Kontakt mit dem Allergen schon in den geringsten Konzentrationen allergische Reaktionen aus.

Vorgeschädigte Haut ist besonders anfällig für Allergien, weil die Allergene durch den nicht mehr intakten Schutzmantel der Haut leichter eindringen können. Atopische allergische Reaktionen (Neurodermitis, Heuschnupfen, allergisches Asthma) sind Sonderformen, bei der vielfältige ganzheitliche Therapieansätze beachtet werden müssen (s. Kap. 26.4.2, S. 429).

Körpereigene Abwehrstoffe reagieren sehr spezifisch auf allergieauslösende, unverträgliche Allergene: Humorale Antikörper können zu einer sehr raschen Immunreaktion führen (allergische Reaktionen vom **Soforttyp**, z. B. Urtikaria). Die zellvermittelte Allergie führt verzögert (nach einer Zwischenzeit von mehr als 36 Std.) zur allergischen Reaktion vom **Spättyp**, wie z. B. das allergische Kontaktekzem. Meist führt erst die wiederholte Exposition mit einem Allergen zur Bildung spezifisch sensibilisierter Zellen – Intensität und Dauer der Einwirkung sind also mitentscheidend für die Entwicklung einer Allergie.

Allergische durch Pflanzen induzierte Hautreaktionen

Als Auslöser gelten vor allem Korbblütler (mit Sesquiterpenlaktonen) wie **Chrysantheme, Kamille, Arnika, Schafgarbe, Sonnenhut**, aber auch **Lorbeer** oder Primelgewächse (**Becherprimel**). Weil viele Pflanzen ähnliche Inhaltsstoffe besitzen, kann es zu so genannten **Kreuzreaktionen** kommen, die bei Allergien vom Spät- wie vom Soforttyp beobachtet werden. Der Kontakt mit solchen Pflanzen soll gemieden werden, wenn eine Allergie bekannt ist.

Hinweis: Aus diesem Grund muss auch bei einer diagnostizierten Allergie die Auswahl der Pflanzen in Heiltees, Salben, Kosmetika usw. besonders sorgfältig geschehen.

Photodermatitis

Eine Photodermatitis, auch phototoxische Kontaktdermatitis, Wiesengräser- oder Berloquedermatitis genannt, ist eine **nicht immunologisch bedingte** Entzündungsreaktion der Haut. Sie entsteht durch direkten Kontakt mit Pflanzen, deren Wirkstoffe **nur gemeinsam mit Licht** bestimmter Wellenlänge (UV-Licht) empfindliche Hautreaktionen hervorrufen. Sie können auf der Haut zu **Verbrennungen bis zum 2. Grad** führen, wenn nach der Berührung der Pflanze ein ca. 3-stündiger Aufenthalt in der Sonne erfolgt. Es beginnt mit einem brennenden Erythem und Juckreiz, evtl. folgt Blasenbildung. Die Abheilung dauert und hinterlässt eine lang anhaltende **Hyperpigmentierung** als schmutzig-braun aussehende Streifen. Die wichtigste auslösende Wirkstoffgruppe gehört zu den Psoralenen, sog. **Furocumarine** (s. Kap. 16.3, S. 91), die vor allem unter den Apiaceen und Rutaceen verbreitet sind. Zu den photosensibilisierenden Wirkstoffen gehören auch **Naphthodianthrone** (Hypericin in **Johanniskraut** und Fagopyrin in **Buchweizenkraut**) und Furochinolinalkaloide (**Weinraute, Diptam**), die biogenetisch zu den

Anthracenderivaten eine Beziehung zeigen. Pflanzen wie Riesenbärenklau und Weinraute stehen ganz oben bei den Photodermatitis auslösenden Pflanzen, aber auch Zitrusfrüchte gehören dazu, Engelwurz, Diptam, Feigenbaum, Johanniskraut, Schafgarbe, Karotte, Kerbel, Liebstöckel, Pastinake, Petersilie und Sellerie.

Therapie: Ist es bereits zu einer Dermatitis gekommen, soll eine Sonnenbestrahlung für 6 – 10 Wochen konsequent vermieden bzw., falls das Gesicht betroffen ist, ein starkes Sonnenschutzmittel eingesetzt werden.

Eine Photodermatitis wird **behandelt** wie Sonnenbrand (s. dort).

Phytodermatitis: Durch Pflanzen verursachte Dermatitiden (nicht immunologische irritative Kontaktdermatitis)

Eine ganze Reihe von Pflanzen kann ihrerseits die Haut reizen und verschiedene **nicht immunologisch bedingte allergische Hauterscheinungen** wie Entzündungsreaktionen, Rötungen, Blasen und Pusteln auf der Haut hervorrufen, ohne dass dabei ein immunologischer Mechanismus zugrunde liegt und ohne den oben beschriebenen Kontakt mit Sonnenlicht: **irritative Kontaktdermatitis**.

- Osterglocken, Tulpen, Hyazinthen, Aronstab, Dieffenbachie u. a. enthalten z. B. Kalziumoxalat-„Nadeln", die bei Berührung durch die Haut stoßen und in die winzige Wunde hautreizende Alkaloide spritzen.
- Hahnenfußgewächse enthalten hautreizende Scharfstoffe, Wolfsmilchgewächse geschwürbildenden Milchsaft.
- Am bekanntesten ist die hautreizende Wirkung der Brennnessel, deren Kontakt mit dem Inhalt ihrer Brennhaare (Acetylcholin, Histamin, Serotonin) zur allseits bekannten urtikariellen Sofortreaktion führt.

Naturheilkunde bei Allergien

Die Erfahrung zeigt, dass sich in vielen Fällen eine Umstimmung bzw. eine veränderte Reaktionsweise des Organismus erreichen lässt. Bewährt hat sich die Behandlung mit Ernährungstherapie, Darmsanierung (Immunsystem!), Entgiftung und Entsäuerung, Akupunktur, Homöopathie, Eigenblut und anderen umstimmenden und ausleitenden Maßnahmen. Ein genügend hoher Vitamin-C-Spiegel sorgt als Radikalenfänger für die Integrität des Membransystems: Sanddorn, Hagebutte, Wildkräuter u. a. (s. Kap. 23, S. 244). Fokussuche und Zahnsanierung durchführen sowie verdächtige Auslöser wie Nahrungsmittel, Konservierungsstoffe, Waschmittel u. a. meiden.

26.5.4 Heilpflanzen bei Urtikaria (Nesselsucht), Allergien, Photo- und Phytodermatitis

Phytopharmaka wirken nicht kausal, sie können aber die **Symptome lindern** mit feucht-kalten, adstringierenden, ödemhemmenden und juckreizlindernden, äußerlichen (Tee-)Auflagen: Ackerschachtelhalm, 1:10 verdünnte Blutwurztinktur, Eichenrinde, Kamille, Malve, Pfefferminze, Ringelblume, Schwarztee, Zaubernuss, Zistrose u. a. oder mit 1 %igem Mentholspiritus.

Unterstützend werden für die innerliche Einnahme Pflanzen mit allgemein **stoffwechselumstimmenden** Eigenschaften (Birke, Bittersüßer Nachtschatten, Brennnessel, Löwenzahn, Stiefmütterchen und Wacholder), aber auch Pflanzen zur Durchspülung (s. Kap. 24.1.3, S. 321) bzw. „Frühjahrskur" (s. Kap. 29.1, S. 585) ausgewählt.

Stoffwechseltee: Rp. Stip. Dulcamarae 20,0, Rad. Taraxaci c. Herb. 30,0, Herb. Urticae 20,0, Violae tric. herba 20,0. M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 1 Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. 3 – 4 Tassen über den Tag verteilt trinken.

Bei **Kälte- und Druckurtikaria** hat sich speziell der kortisonähnlich wirkende Bittersüße Nachtschatten bewährt (innerlich und äußerlich).

Auch Aloegel, äth. Lavendelöl, Sanddornfruchtfleischöl und Anwendungen gegen Sonnenbrand (s. Kap. 26.6.4, S. 460) und Bienenstich (s. Kap. 26.6.9, S. 470) lindern. Von der **Kommission E** haben für die Indikation Urtikaria nur die gut juckreizlindernden Cayennepfefferzubereitungen eine positive Monographie erhalten.

Ballonrebe ***Cardiospermum halicacabum*** **Cardiospermum herba**	(s. o.) **Präparate:** Halicar Salbe (DHU), Cardiospermumsalbe.
Bittersüßer Nachtschatten ***Solanum dulcamara*** **Dulcamarae stipes**	(s. o.) Innerlich und äußerlich anwenden.
Cayennepfeffer, scharfer Paprika ***Capsicum annuum*** **Capsici fructus acer (M)**	(s. o.)

26.6 Einzelne Hauterkrankungen

26.6.1 Juckreiz, Pruritus

Manche Menschen juckt es selten (aber wir haben es alle schon einmal erlebt), manche chronisch, und manche macht es schier wahnsinnig. Nachdem lange Zeit Juckreiz als der „kleine Bruder des Schmerzes" galt, konnte jetzt der Physiologe Martin Schmelz / Universität Mannheim aufzeigen, dass Schmerz und Jucken eben nicht über dieselben Nerven ins Gehirn geleitet werden. Wobei sich durchaus bei bestimmten Erkrankungen (Neurodermitis) auch die Schmerzfasern „zu Wort melden".

Juckreiz an Haut und Schleimhaut kann nicht nur unangenehm und lästig sein, sondern quälend und schmerzhaft und bedarf möglichst sofortiger Linderung, zuerst einmal auch unabhängig von der Ursache, die natürlich der Behandlung bedarf.

Ursachen

Die Ursachen sind äußerst vielseitig; sie können allergener Natur (Ernährung, Körperpflegemittel u.a. überprüfen) oder psychischer Art sein oder durch Stoffwechsel- oder Hormonstörungen bedingt, Hypovitaminosen, Mineralstoff- oder Eisenmangel, Kinderkrankheiten (Windpocken u. a.), Durchblutungsstörungen der Haut, Nachlassen der Talgdrüsensekretion oder Funktionsstörungen (z. B. bei Neurodermitis, Urtikaria, Ekzemen, Allergien), Epizootien wie Skabies, aber auch bei akuter Leukämie, Morbus Hodgkin, Cholestase, Hyperthyreose, Diabetes mellitus oder Urämie. Oft ist der Juckreiz durch den Entzündungsbotenstoff Histamin vermittelt, z. B. bei Allergien, Insektenstichen, Brennnesselkontakt u. v. m.

Altersjuckreiz entsteht, weil die Haut mit zunehmendem Alter die Fähigkeit verliert, Feuchtigkeit zu halten. Auf jeder zu stark ausgetrockneten Haut entsteht zwangsläufig Juckreiz, der über Kratzen zu ekzemähnlichen Erscheinungen führt (s. Kap. 26.6.8, S. 468). Besonders bewährt haben sich dann (Waschungen mit) **Malve** und **Zaubernuss**.

Badedermatitis

„Badenixen" leiden in den letzten Jahren häufig unter einem unangenehm juckenden, aber in der Regel ungefährlichen Hautausschlag aufgrund von **Zerkarien**, Larven von kleinen Saugwürmern, die beim Menschen die so genannte Badedermatitis verursachen. Das „Ziel" von Zerkarien sind normalerweise Wasservögel (Enten) als Endwirte. Zerkarien reagieren aber nur auf das Merkmal „Warmblüter" und befallen deshalb versehentlich auch die Haut des Menschen, wo sie in der Hautoberfläche stecken bleiben und nach kurzer Zeit absterben.

Beim ersten Kontakt mit den Larven erfolgt nur eine geringe Hautreaktion, erst nach weiteren Kontakten kommt es zu einer stärkeren Abwehrreaktion des Immunsystems. Nach wenigen Minuten setzt an den befallenen Stellen der Haut prickelnder Juckreiz ein, dem rote Flecken folgen, die nach 24 Std. einen Durchmesser von etwa 0,5 cm erreichen. Am 2. und 3. Tag bilden sich juckende Quaddeln, die nach einer Woche als kleine Pusteln langsam verblassen. Nach 10 – 18 Tagen sind die Hautveränderungen abgeklungen.

Zur **Vermeidung** eines Kontakts mit Zerkarien möglichst auf einen längeren Aufenthalt in Flachwasserbereichen mit Ufervegetation verzichten, denn hier ist das Risiko, auf frisch ausgeschwärmte Zerkarien zu treffen, am höchsten. Nach Verlassen des Wassers die nasse Badekleidung zügig ablegen und den Körper mit einem Handtuch kräftig abtrocknen, das verringert die Zahl der möglicherweise anhaftenden Zerkarien.

Die **Behandlung** erfolgt nur **symptomatisch** mit juckreiz- und entzündungshemmenden Mitteln, s. u.

Allgemeine naturheilkundliche und phytotherapeutische Therapieempfehlungen bei Juckreiz

- Sorgfältige **Hautpflege** mit feuchtigkeitsspendenden Hautcremes, Ölbädern, Anhebung der **Luftfeuchtigkeit** in den Wohnräumen und ausreichende **Flüssigkeitszufuhr**.
- In vielen Fällen reicht die alleinige Anwendung von Heilpflanzen aus. Die Auswahl der Externa richtet sich nach der Grunderkrankung.
- Je nach Ursache innerlich **Leber- und Nierenfunktion** unterstützen, am besten durch dünne stoffwechselfördernde Tees (**Mariendistel**samen, **Löwenzahn**wurzel und -blätter, **Brennnessel**- und **Birken**blätter, **Gänseblümchen**-, **Ringelblumen**blüten und **Stiefmütterchen**kraut).
- **Chronischer Juckreiz** ist ausgesprochen quälend und eine große psychische Belastung für die Patienten; deshalb sollten auch begleitend sedierende Arzneidrogen zum Einsatz kommen wie **Melisse, Hopfen** oder **Passionsblume**.
- Bei **hormonell** bedingtem Juckreiz **Cimicifuga, Hopfen, Melisse** und **Baldrian** verordnen.
- **Waschungen**, Öle oder Salben mit **ätherischen Ölen** mit Kühleffekt, besonders **Kampfer** (0,1 – 0,5 %), Thymol (0,5 – 2 %), Menthol (0,5 – 1 %) und **Lavendel**; das kühlt angenehm und lindert spontan den Juckreiz. Sie können in Salben gemischt (z. B. Unguentum leniens) oder als Bäder rezeptiert werden. Fertigpräparat: Retterspitz Gelee.
- Waschungen bzw. **kühlende Auflagen** mit verdünntem Essig (1 EL / 1 Tasse Wasser; kann auch mit 1 Tr. **Lavendel**öl, in 1 TL Honig emulgiert, vermengt werden) oder kaltem **Mädesüß, Malven**- oder **Eibisch**wurzeltee.
- **Auflagen** mit **Zaubernuss**blättern und -rinde, **Eichen**rinde oder **Walnuss**blättern, **Pfefferminz**blättern oder mit **Kamillen**-, **Ringelblumen**- und **Gänseblümchen**blüten lindern ebenfalls.
- Juckreizmildernde Wirkung haben auch **Bäder** mit **Hafer**stroh, **Ackerschachtelhalm, Veilchen**wurzeln und Molke.
- **Pfefferminz**tee oder verdünnter Obstessig kann auch in eine Flasche mit Pumpsprayaufsatz gefüllt und öfter aufgesprüht werden, das tut gut.
- Auch **Puder** aus **Reis**-, **Kartoffel**- oder **Weizen**stärke (2 – 3 EL Mondamin, im Waschwasser verrührt) oder aus **Bärlapp**samen eignen sich, ebenso pulverisierte **Himbeer**blätter.
- Weleda Wecesin Pulver (mit Arnika, Calendula, Echinacea) oder Weleda Combudoron Gel (mit Arnika, Brennnessel).
- Kleiebäder weisen milde antipruriginöse Wirkungen auf, z. B. Silvapin **Weizenkleie**extrakt, Töpfer Kleiebad und Kinderbad.
- **Aloe-vera**-Gel lindert auch den Juckreiz; entweder direkt das transparente Gel aus dem Blatt verwenden oder Aloe-vera-Gel aus der Apotheke. **Rp. Aloe-vera-Gel** 15,0 ungt. Leniens ad 100,0 m. f. ungt.

Ackerschachtelhalm ***Equisetum arvense*** **Equiseti herba (M)**	(s. o.) Trägt über eine lokale Anregung des Hautstoffwechsels zur Linderung des Juckreizes bei. Kieselsäure äußerlich und innerlich für Wickel und Auflagen.

Aloe ***Aloe vera* und *Aloe ferox***	(s. o.) Frisches Gel lindert spontan.
Ballonrebe ***Cardiospermum halicacabum*** **Cardiospermum herba**	(s. o.) Bei entzündeter und ekzematöser Haut.
Cayennepfeffer, scharfer Paprika ***Capsicum annuum*** **Capsici fructus acer (M)**	(s. o.) Darf nur bei nicht entzündeter, intakter Haut eingesetzt werden in einer Dosierung von 0,02 – 0,05 % Capsaicinoiden; bevorzugt bei sehr starkem Juckreiz! **Präparate:** Capsamol-Salbe, Jucurba Capsicum Schmerz-Emulsion, Thermo Bürger Creme.
Eichenrinde ***Quercus robur*** **Quercus cortex (M)**	(s. o.) Durch Gerbstoffwirkung juckreizlindernd und leicht lokal anästhesierend. Nicht zu lange anwenden, sonst trocknet die Haut aus!
Malve ***Malva sylvestris* und *Malva neglecta*** **Malvae flos / -folium (M)**	(s. Kap. 26.4.1, S. 421) Reizmildernd, schützend, aufbauend. Bewährt bei Pruritus vulvae et ani. Äußerlich als Waschung (bei trockener Altershaut sehr bewährt!), Auflage, Salbe.
Pfefferminzöl ***Mentha x piperita*** **aetheroleum (Echte Pfefferminze) (M)**	(s. o.) Ätherisches Pfefferminzöl lindert schnell und bewährt den Juckreiz; es kann in Wasser emulgiert und zu Waschungen verwendet werden (5 – 10 Tr. / l Wasser in 1 EL Salz, Honig oder Sahne gut verschütteln) oder kurzfristig 1 – 2 Tr. pur auf die betroffene Stelle träufeln. **Präparate:** China-Öl Destillat, Euminz äußerlich Lsg., Schupp Pfefferminzöl.
Silbertraubenkerze ***Actea racemosa*** **Cimicifugae rhizoma (M)**	(s. Kap. 30, S. 608) Die „Indianische Frauenwurzel“ hat sich mit ihren hormonausgleichenden Eigenschaften bei Pruritus vulvae bewährt. **Präparate:** Cefakliman mono Lsg. und Kps., Klimadynon Lsg. und Tbl., Remifemin Lsg. und Tbl.
Walnuss ***Juglans regia*** **Juglandis folium (M)**	(s. o.) Walnuss hat sich besonders bewährt für juckreizlindernde Waschungen, Auflagen oder Teilbäder.

26.6.2 Herpes labialis, Herpes simplex, Lippenbläschen

„Lippenbläschen“ gehören zu den häufigsten Virusinfektionen des Menschen. Es handelt sich um eine Infektion mit dem Herpes-simplex-Virus vom Typ 1, HSV-1 genannt (im Gegensatz zu HSV-2-Viren, die als Herpesinfektionen im Genital- und Analbereich auftreten können), der nach der Erstinfektion in ein Nervenganglion eingedrungen ist. Dort bleibt er in Warteposition, ohne sich zu vermehren, weil das Immunsystem Substanzen bildet, die die Vermehrung der DNS (Erbsubstanz) des Virus verhindern.

Die an sich harmlose Erkrankung führt in seltenen Fällen zu ernsthaften Komplikationen, wenn das Virus die Hornhaut der Augen, die Leber oder das Gehirn befällt.

Ursachen

Bei geschwächter Abwehr wandert das Virus entlang der Nerven an die Haut der Lippen und verursacht die typischen wassergefüllten Bläschen. Begünstigende Faktoren, die die Viren aus ihrer Warteposition hervorlocken, sind fieberhafte Infekte, UV-Strahlung wie starke Lichtexposition am Meer oder im Gebirge, starke Stressbelastung, Vitaminmangel, Umweltgifte oder psychische Belastungen. Wenn Herpeserkrankungen immer wieder auftreten, deuten sie auf eine Schwächung des Immunsystems hin. Dann sollte neben der lokalen Behandlung das **Immunsystem** unterstützt werden (s. u. und Kap. 23, S. 244).

Symptome

Die Infektion macht sich schmerzhaft bemerkbar als gruppiert auftretende Bläscheneruption an Haut und Schleimhaut der Lippen. Erste Anzeichen sind spannende und trockene Haut und kleine, wässrige Bläschen mit glänzend durchscheinender Oberfläche. Die lädierte Haut schmerzt, juckt oder brennt, verbunden mit einem Gefühl der allgemeinen Erschöpfung oder Müdigkeit. Die Bläschen platzen auf und heilen unter Verschorfung nach 1 – 2 Wochen ab.

Die Bläschen sind **kontagiös (ansteckend)**; deshalb die Herpesstelle nur mit Einmalmaterial abtupfen und auf sorgfältige Hygiene (Händewaschen) achten, um eine Keimverschleppung an andere Personen oder Körperstellen zu minimieren.

Die Bläschen sind eine Ausscheidungsreaktion des Organismus, um sich der Viren und Virengifte zu entledigen. Herpesviren lassen sich nur lokal abtöten, also nur solange sie in den Lippenbläschen sitzen. Und weil sich die Viren nur in Haut und Schleimhaut vermehren, muss die Behandlung noch etwa eine Woche weitergeführt werden, nachdem die Bläschen bereits abgeheilt sind.

Naturheilkunde

- **Körpereigene Abwehr** (**Echinacea, Wasserdost**) steigern, die Stoffwechselsituation verbessern und durch Arzneitees entgiften mit **Ackerschachtelhalm, Goldrute, Brennnessel, Löwenzahn** u. a.,
- körperliche Bewegung fördern, Kneippmaßnahmen u. a.
- Für eine vollwertige **Ernährung** sorgen, die arm ist an der Aminosäure L-Arginin (keine Schokolade, Nüsse, Erdnüsse, Getreide, Samen), denn das Herpesvirus benötigt L-Arginin für sein Wachstum. Dagegen verhindert das Vorhandensein der essenziellen **Aminosäure-L-Lysin** die Aufnahme von L-Arginin im Darm. Vermutlich hemmt L-Lysin die Bildung von Proteinen, die das Virus benötigt, um sich zu vermehren; ein **Lysinmangel** verursacht eine Reduktion des Immunsystems und kann zum Ausbruch von Viruserkrankungen führen. Einen hohen Gehalt an L-Lysin haben **Kartoffeln**, Geflügel, Fisch, Milch, Käse und Eier. **Wundklee** (*Anthyllis vulneraria*) ist ein typischer Vertreter der Alpenflora und eine der lysinreichsten Pflanzen. Wer bei der erhöhten Sonneneinstrahlung auf Bergwanderungen mit Lippenherpes reagiert, kann sich den frisch ausgequetschten Saft von Wundkleeblättern und -blüten auf die Lippen tupfen, aus frischem oder getrocknetem Kraut einen Absud zubereiten und diesen für Kompressen verwenden oder sich selbst eine Salbe zubereiten, wie Kräuterpfarrer Künzle seine **legendäre Anthyllissalbe** hergestellt hatte.
- Für eine vitaminreiche Ernährung sorgen: **Vitamin A** schützt Haut und Schleimhaut vor dem Eindringen von Viren, Bakterien und Pilzen und fördert die Regeneration der geschädigten Areale. **Vitamin C** steigert die körpereigene Abwehr, verbessert die Wundheilung, wirkt oxidativem Stress entgegen und schützt gegen Umweltgifte. Hervorragend eignet sich dafür **Sanddornfruchtfleisch**öl, äußerlich angewendet

(Vitamin A), und innerlich der Vitamin-C-reiche Sanddornursaft.

- **Taigawurzel** soll russischen Studien zufolge aufgrund ihrer immunsteigernden Wirkung bei allen viralen Infekten besonders wirkungsvoll sein. Nicht länger als 6–8 Wochen einnehmen, damit das Immunsystem nicht überreizt wird!
- Die wichtigste antivirale Pflanze bei Lippenherpes ist die **Zitronenmelisse** (s. u.).
- Als **Hausmittel** bewährt hat sich das Auftragen von eingetrocknetem bzw. frischem **Rotwein** oder Teeauflagen mit Eichenrinden-, **Johanniskraut**-, **Salbei**- oder **Zaubernuss**tee (doppelt starker Aufguss); immer wieder auftupfen.
- Auch das mehrmals tägl. Auftragen von **Propolis**, z. B. Propolisept Salbe (Bienenkittharz, s. Kap. 23, S. 244), äth. **Minzöl** (Mentha piperita, pur aufgetragen!) oder **Teebaumöl** hat sich bewährt.
- Neuerdings entdeckten kanadische Forscher (um Song Lee / Dalhousie University in Nova Scotia) die **Kleine Braunelle** Prunella vulgaris als wirksam gegen Lippenherpes, sowohl in der Prävention als auch in der Behandlung. Der darin enthaltene Gerbstoff wurde bereits als bakterienhemmend nachgewiesen, doch als viruzid bei Herpes simplex hat sich der neu extrahierte Lignin-Kohlenhydrat-Komplex erwiesen.
- Vor einer starken Lichtexposition (in den Bergen oder am Meer) hat sich ein prophylaktischer Schutz (Lomaherpan, Rhabarber-Salbei-Creme oder Echinacealippenstift) bewährt.
- Ein **frühzeitiger Therapiebeginn** beugt Bläschenbildung vor, deshalb sofort beim ersten Anzeichen, wenn die Lippen „kribbeln oder brennen" Salbe / Frischpflanzensaft auftragen.
- Ebenso scheint die **Süßholz**wurzel gegen Herpes-simplex-Viren antiviral zu wirken. Laut einer randomisierten Doppelblindstudie[19] ist eine Kombination von **Salbei** mit **Rhabarber** sinnvoll: Rhabarber-Salbei-Creme.

Melisse

Melissa officinalis

Melissae folium (M)

(s. Kap. 27, S. 484 und 28, S. 536) Der Name Melisse stammt von „melissa: honigsüß". Die Melisse ist eine bekannte **Bienenfutterpflanze** und wird von Imkern gern in der Nähe des Stocks gepflanzt, um die Bienen damit anzulocken. Bienen markieren nämlich ergiebige Futterquellen mit einem Sekret ihrer Drüsen, das dem Geruch und den Inhaltsstoffen der Melisse ähnelt. Neue Bienenstöcke werden daher mit Melisse eingerieben, damit das Volk nicht ausschwärmt.

In der **äußerlichen** Anwendung hat sich vor allem die **antivirale** Eigenschaft der Melissenblätter bei Herpes simplex bewährt. Erst 1978 wurde die Hemmwirkung auf das Herpes-simplex-Virus entdeckt. Die sehr guten Ergebnisse bei der Abheilungsquote, das rezidivfreie Intervall und die gute Verträglichkeit führten zur Entwicklung eines äußerst wirksamen Melissenspezialextrakts in Salbenform (Lomaherpan), das heute zum Mittel der ersten Wahl gehört.

Inhaltsstoffe: 0,02–0,2 % stark flüchtige ätherische Öle, Flavonoide, Lamiaceengerbstoffe, Phenylcarbonsäuren (Rosmarinsäure) und Bitterstoffe.

Wirkungen: Äußerliche Anwendung: Antiviral, antibakteriell. Gerbstoffe und Rosmarinsäure besetzen die Anlagestelle, die das Virus benötigt, um in die Zelle eindringen zu können, binden die Virusproteine und verhindern dadurch ein Einwandern der Viren in die Zellen. Verkürzung und Vorbeugung der Bläschenbildung sind möglich. **Innerliche Anwendung:** Beruhigend, entblähend, krampflösend.

Indikationen: Äußerliche Anwendung: Lippenherpes. (Bei Studien erwies sich Melissensalbe im Vergleich mit einem synthetischen Virustatikum als mindestens ebenbürtig bzgl. Abheilungsdauer, Verträglichkeit und rezidivfreiem Intervall.) **Innerliche Anwendung:** Nervöse Magen-, Darm- und Herzbeschwerden.

Darreichungsformen: Salbe, Tinktur, Frischblatt.

Tagesdosis: 1,5–4,5 g Droge auf 1 Tasse als Aufguss.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Lomaherpan Creme, Melissenhydrolat (alkoholfrei: Bahnhofapotheke Kempten).

19 Saller R et al. 2001.

Teezubereitung: Für die Indikation Lippenherpes ist Melissentee nicht ausreichend, daher eher ein Fertigarzneimittel mit einem auf Rosmarinsäure standardisierten Extrakt verwenden.

Eine **Melissen-Zitronen-Auflage** ist ganz zu Beginn einen Versuch wert: Melissentee aus 1 EL / 150 ml Wasser mit 1 ausgepressten Biozitrone zubereiten, erkalten lassen und alle 10 Min. 1 TL davon auf ein Papiertaschentuch geben und die Stelle damit benetzen. Das benutzte Tuch danach fortwerfen, immer neue verwenden!

Frischpflanzensaft für die Gartenapotheke: 1 – 2 **frische Blätter** zwischen den Fingern zerreiben und den austretenden Melissenfrischsaft mehrmals tägl. (10 – 30 × pro Tag) direkt auf die beginnenden Herpesbläschen vorsichtig auftupfen (nicht mit dem Blatt auf der Lippe reiben, wirklich nur auftupfen!). Stets neue Blätter verwenden. Wenn man damit bei den ersten Beschwerdeanzeichen beginnt, beugt das der Bläschenbildung vor und verkürzt den Krankheitsverlauf.

Kommission E: *Nervös bedingte Einschlafstörungen, funktionelle Magen-Darm-Beschwerden.*

Salbei
Salvia officinalis
Salviae folium (M)

(s. Kap. 21, S. 173 und Kap. 23, S. 244) In einer randomisierten Doppelblindstudie wurde eine Kombination von Salbeiextrakt mit einem eingestellten wässrig-ethanolischen Rhabarbertrockenextrakt 1:1 als sinnvoll erachtet – Rhabarber-Salbei-Creme ist vergleichbar mit der Wirksamkeit von Aciclovir.

Präparate: Salbei-Creme, Rhabarber-Salbeicreme.

Sonnenhut
Echinacea purpurea
Echinacea purpurea herba (M)

(s. o. und Kap. 23, S. 244)

Inhaltsstoffe: Cichoriensäure, Polysaccharide, Polyacytylene, Alkamide, Flavonoide, ätherisches Öl.

Wirkungen: Äußerliche Anwendung: Keimhemmend, antiviral, entzündungshemmend, granulationsfördernd, wundheilungsfördernd, epithelialisierungsfördernd.

Indikationen, Äußerliche Anwendung: u. a. Herpes simplex. **Innerliche Anwendung:** Infektanfälligkeit. Wichtig ist die intervallmäßge Anwendung, um das Immunsystem nicht zu schwächen, z. B. 3 Tage Anwendung, 5 Tage Pause.

Präparate: Echinacin Lippenstift (zur prophylaktischen Anwendung stündlich auftragen, z. B. bei starker Lichtexposition am Meer, Gletscher oder auf Bergtouren), Echinacin Madaus Salbe.

Sanddorn
Hippophae rhamnoides
Hippophae rhamnoides fructus

(s. o.) Wer bekanntermaßen bei starker Lichtexposition zu Lippenbläschen neigt, sollte schon 2 Wochen vor der Reise Sanddornfruchtfleischöl innerlich einnehmen (natürlicher Lichtschutz): 3 × tägl. 10 Tr. Zusätzlich „vor Ort“ die Lippen mit dem puren Öl (färbt rot, zieht aber schnell ein!) einölen.

26.6.3 Gürtelrose, Herpes zoster

Bei (vorübergehend) geschwächtem Immunsystem kann das Windpockenvirus (Varizella-zoster-Virus), das in den Spinalganglien latent geruht hatte, reaktiviert werden, es handelt sich also um eine Re-Infektion mit dem Varizella-zoster-Virus. Die Erkrankung tritt meistens als Zweitkrankheit auf, und da das Allgemeinbefinden oft stark geschwächt ist, kommt es häufig zu Komplikationen. Bei Jugendlichen scheinen auch starkes Wachstum und Pubertät die Abwehrkraft zu schwächen.

Als eher unklare **Vorzeichen** gelten Abgeschlagenheit, allgemeines Krankheitsgefühl, Gliederschmerzen, Fieber, Zahnschmerzen, Sinusitis und oft eine Rachenentzündung. Dem Zoster gehen neuralgische Schmerzen voraus: Nach 2 – 3 Tagen mit Ner-

venschmerzen, grippeartigen Beschwerden, Abgeschlagenheit, Nachtschweiß und Übelkeit kommen die typischen **Hautsymptome** dazu: Rötungen, mit nachfolgenden schmerzhaften Bläschen und Pusteln, die trocknen, verkrusten und kleine lochartige Narben hinterlassen. Das gesamte Hautareal schmerzt und ist äußerst berührungsempfindlich. Das überaus schmerzhafte, unangenehm brennende Exanthem (herpetiform gruppierte Bläschen auf gerötetem Grund) ist fast immer halbseitig – entlang von Spinalganglien (oder im Kopfbereich entlang des Trigeminusnervs: stärkste Schmerzen!). Wird die Gürtelrose in der Nähe der Augen (Nervus ophthalmicus) manifest, besteht die Gefahr der Erblindung. Meistens ist ein Nerv des Brustkorbes betroffen (Zoster intercostalis), so dass die Schmerzen von den Brustwirbeln aus um die Brustkorbseite wie ein Gürtel nach vorne hin ausstrahlen – das hat der Krankheit ihren Namen gegeben. Die Patienten sind oft unruhig, gereizt und in depressiver Stimmung.

Nach 2–3 Wochen klingt die Erkrankung ab und hinterlässt eine lebenslange Immunität. Manchmal halten allerdings die Nervenschmerzen noch Wochen, Monate oder gar Jahre an (**Postzosterneuralgie**), vor allem bei älteren Menschen, und nicht selten kommt es zu einer bakteriellen Sekundärinfektion.

Naturheilkunde

Die Naturheilkunde bietet viele Möglichkeiten, die individuell erprobt werden müssen. An erster Stelle stehen die Schmerzlinderung und nachfolgend die Stärkung des Immunsystems.

- Bettruhe, Schwitzen (Entgiften) und Fasten (auf regelmäßigen Stuhlgang achten) sind angezeigt.
- Akupunktur kann Schmerzen lindern helfen, die Homöopathie bietet eine große Anzahl von (Konstitutions-)Mitteln.
- **Diäten** helfen umzustimmen und regen die Entgiftung und Selbstheilungsregulation an (begonnen mit Rohkostfastentagen, Darmeinläufen und aufbauender vegetarischer Vollwertkost). Nach Ablauf der Beschwerden noch einige Wochen eine reizlose Diät einhalten: ohne Fleisch, Eier, Käse, Salz, starke Gewürze und Genussgifte.
- **Schiele-Fußbäder** regen Durchblutung, Stoffwechsel und Immunsystem an und tragen dadurch zur Heilung und Schmerzlinderung bei.
- Stressabbau und Entspannungsverfahren helfen stabilisieren.
- Zugluft, Kälte und Feuchtigkeit vermeiden, weil das die Beschwerden verschlimmert.
- Wenn keine Bettruhe nötig ist, das Immunsystem stärken durch Bewegung an der frischen Luft.
- **Propolis**salbe (Bienenkittharz) verhindert Komplikationen, lässt gut abheilen und lindert den Schmerz. Mehrmals tägl. sanft auftragen.
- Keine Fettsalben verwenden, sie verschlimmern die Hauterscheinungen!
- Für die **symptomatische Therapie** Vitaminpräparate (mit B_1, B_6 und B_{12}), Neuralysan S, milgamma N, Vitamin B Komplex Sanum.

Achtung: Auf sorgfältigste Hygiene achten, um Keimverschleppung zu minimieren.

Begleitende Phytotherapie (alleinige Phytotherapie genügt meist nicht!)

- Zur **Linderung** der Schmerzen und zur Begleittherapie wird an den betroffenen Stellen des Ausschlages verdünnte **Ringelblumen**tinktur oder **Johanniskraut**öl behutsam aufgetragen.
- Zur Immunstärkung und Verbesserung der Stoffwechsellage: **Brennnessel, Echinacea, Goldrute, Holunder**blüten, **Johanniskraut, Stiefmütterchen, Weiden**rinde.
- Zur Beruhigung: **Baldrian, Hafer, Melisse, Johanniskraut, Passionsblume**.
- Zur **Abheilung** der Hauteffloreszenzen: gerbstoffhaltige Pflanzen wie **Eichen**rinde, **Zaubernuss**tee, **Kamille, Johanniskraut** (lauwarme Auflagen, die zugleich bakteriellen Superinfektionen vorbeugen).
- Bruno Vonarburg empfiehlt zur Verbesserung des Terrains **Holunderbeersaft**, eine Anwendung, die schon der Prager Arzt Dr. Epstein und der Heilpraktiker Heinrich Pumpe erfolgreich bei langwierigen, schmerzhaften Neuralgien, Trigeminusneuralgie, Ischias und Nervenentzündung erprobt hatten: Holunderbeersaft (frisch ausgepresst oder aus Reformhaus/Drogerie) unerhitzt mit Wasser verdünnt eingenommen. Allerdings muss beachtet werden, dass unreife Beeren schwach giftig sind und Überdosierungen mit Holunderbeeren zu Brechreiz führen. Deshalb nur in geringer Dosis (20 ml tägl.) einsetzen. Ein Zusatz von 20% Alkohol (Portwein o.Ä.) verbessert die Wirkung. Wer selbst-

gemachten Presssaft über längere Zeit lagern möchte, kann ihn im Tiefkühlfach einfrieren.
- Zur Abheilung (nicht im akuten Stadium!) Auflagen von **Kohl**blättern (behutsam) und **Heublumen** (Opium der Naturheilkunde), Quarkauflagen.
- Hervorragend bewährt hat sich das Aconit Schmerzöl von Wala (Aconitum D9, Camphora, Lavandulae aetheroleum, Quarz Dil).
- In der **Aromatherapie** hat sich folgende Mischung bewährt: 6 Tr. äth. Pfefferminzöl, 3 Tr. äth. Lavendelöl und 1 Tr. Rosenöl. Entweder in 50 ml Johanniskrautöl mischen oder mit Melissenhydrolat (vor der Anwendung immer gut aufmischen). Behutsam auftragen.
- Bei der **Postzosterneuralgie** lindern **Cayennepfeffer**früchtezubereitungen den Schmerz.

Cayennepfeffer, scharfer Paprika

Capsicum annuum

Capsici fructus acer (M)

(s. o.) Bei **Postzosterneuralgie** (also nicht in der floriden akuten Phase anwenden, sondern gegen die Schmerzen nach Abheilung der Haut!) in einschleichender Dosierung von 0,01 – 0,05 % und 3 × tägl. behutsam aufbringen. Anwendung über 3 Wochen. Nicht bei größeren Hautläsionen anwenden und nicht beim hämorrhagischen Zoster oder bei bestehenden Hauterkrankungen (Ekzem, Neurodermitis).

Präparate: Capsamol-Salbe, Jucurba Capsicum Schmerz-Emulsion, Thermo Bürger Salbe, jeweils sehr dünn auftragen.

Holunder, schwarzer

Sambucus nigra

Sambuci fructus (M)

(s. Kap. 23, S. 244)

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Anthocyanglykoside, ätherische Öle, Vitamine (Niacin, Vitamin B_1, Vitamin B_2, Vitamin C), Folsäure.

Wirkungen: Abführend (mild), antineuralgisch, immunstärkend, antiviral.

Indikationen: Schmerzlinderung bei Nervenschmerzen (Vitamin B), Begleittherapie bei Krebsbehandlung (Anthocyane). Erkältungen, mildes Abführmittel.

Darreichungsformen: Mus, Saft.

Tagesdosis: 20 ml tägl.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Unreife Beeren sind schwach giftig und führen bei Überdosierungen zu Brechreiz. (Im Samen harzhaltiger, brechreizerregender Stoff, der sich beim Kochen abbaut; in unreifen Beeren schwach giftige cyanogene Glykoside [Sambunigrin].)

Präparate: Nicht erhältlich.

Teezubereitung: Keine, wird nur als Mus oder Saft verordnet.

***Kommission E:** Keine positive Monografie für diese Indikation.*

Johanniskraut

Hypericum perforatum

Hyperici oleum

(s. o.) Während des Abheilens leicht erwärmte Ölkompressen (auf Seidenläppchen) behutsam auflegen (wenn es vertragen wird), das lindert den Schmerz und lässt komplikationsloser abheilen. Auch eine Mischung aus Johanniskrautöl mit äth. Lavendel- oder Minzenöl hat sich bewährt.

Werden Ölkompressen nicht vertragen, kann man auch aus einem doppelt starken Teeaufguss Kompressen mit Johanniskraut-, Zaubernuss- oder Eichenrindentee (Seidenläppchen) auf die schmerzenden, nässenden Partien auflegen.

Lein

Linum usitatissimum

Lini oleum

(s. o.) Aufgelegte leinölgetränkte Läppchen werden als sehr wohltuend empfunden.

Sanddorn ***Hippophae rhamnoides*** **Hippophae rhamnoides fructus**	(s. o.) Entweder pur auftragen (Vorsicht, färbt!) oder in Mischung mit Johanniskrautöl (50 Tr. Sanddornfruchtfleischöl auf 50 ml Rotöl), evtl. mit schmerzlinderndem kühlendem Pfefferminzöl gemischt (10–20 Tr. in 50 ml Öl).

26.6.4 Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand (Dermatitis solaris), Sonnenallergie

Akute Entzündungen der Haut durch Hitzeeinwirkung oder durch zu viel Sonne (kurzwelliges UV-Licht, UVB) machen sich durch Rötung, Schwellung und Schmerzen bemerkbar, je nach Ausprägung auch mit Blasenbildung der Haut bis zur Nekrotisierung (Gewebszerstörung). Die schmerzhaften Erytheme an lichtexponierten Stellen können zu Blasen- oder Krustenbildung führen. Es kommt zur Freisetzung von Entzündungsmediatoren, vor allem Prostaglandinen.

Ein **Sonnenbrand** macht sich 6–8 Std. nach der Lichtexposition bemerkbar, hat sein Maximum nach 24–36 Std. und heilt in der Regel nach 1–2 Wochen ab; er entspricht einer Verbrennung 1.–2. Grades.

Verbrennungen werden in 3 Schweregrade eingeteilt:

- **Verbrennungen 1. Grades** sind gekennzeichnet durch eine schmerzhafte Rötung und Schwellung mit Gewebsschädigung der oberen Schicht der Epidermis.
- **Verbrennungen 2. Grades** reichen bis in die tieferen Schichten der Epidermis. Neben der entzündlichen Rötung entstehen Brandblasen und heftige Schmerzen; es kommt aber meist zu einer narbenlosen Abheilung.
- **Verbrennungen 3. Grades** sind durch tiefe Gewebszerstörung (Nekrose) mit graufleckiger bis weißer Haut charakterisiert. Sie heilen mit Narbenbildungen ab, die teilweise entstellend sein können. Im zerstörten Hautbereich entsteht aufgrund einer Schädigung der sensiblen Nerven eine Analgesie.

In der Phytotherapie können nur Verbrennungen 1.–2. Grades behandelt werden.

Eine **Sonnenallergie** ist eine Überempfindlichkeit der Haut auf die UV-Strahlen des Sonnenlichts und wird als Lichtdermatose oder **„Mallorca-Akne"** bezeichnet. Kurze Zeit (Std. bis 1–2 Tage) nach dem ersten Sonnenbad rötet sich die Haut und bildet brennende, juckende Bläschen, Schuppen oder Knötchen.

Naturheilkunde

- Bei Sonnenbrand langsam an die Sonnenbestrahlung gewöhnen, indem die Dauer der Bestrahlung behutsam gesteigert wird.
- 2 Wochen vor Reisebeginn den Körper „von innen" lichtschützen durch die Einnahme von Sanddornfruchtfleischöl (3 × tägl. 10 Tr.).
- Bruno Vonarburg empfiehlt zur Verbesserung der Immunlage den Einsatz von **Johannisbeerknospenspray** während der ersten Tage des Sonnenbades.

In der akuten „brennenden" Phase verlangt der Körper nach Kühlung. Als **Erste-Hilfe-Maßnahme** ist **Wasser** fast immer zur Hand und kann, direkt nach dem Verbrennen kurzfristig angewendet, eine weitere Gewebsschädigung und Brandblasen verhindern. Die verbrannte Körperstelle 20 Min. unter fließendes – oder in kaltes – Wasser halten. (Es gibt auch gute Erfahrungen mit heißem Wasser oder mit einer heißen Dusche nach dem Sonnenbrand!)

Auch **feucht-kalte Auflagen** wie Essig- oder Quarkumschläge lindern. Essig darf nicht auf offene Wunden gelangen, aber er kühlt schnell und nachhaltig; Essig 1:1 verdünnen mit Wasser, als Teilbad oder Auflage anwenden. Quark kühlt, lindert den Schmerz und lässt abschwellen: fingerdicke Quarkauflage, öfter erneuern. Nicht auf offene Brandwunden!

Phytotherapie

Es steht eine Reihe von traditionellen, entzündungswidrig und adstringierend wirkenden **Heilpflanzen** zur Verfügung, die bei Sonnenbrand meist als alleinige Therapiemaßnahme ausreichen.

- Vorsichtige Einreibungen mit **Tomaten**- oder **Kartoffel**scheiben, **Zitronen**- oder **Gurken**saft, Buttermilch;
- **Aloe**-Frischblattgel.
- Kalte entzündungswidrige Heilkräutertees (**Kamille, Pfefferminze, Ringelblume, Schwarz**- oder **Grüntee, Zaubernuss, Malve, Spitzwegerich, Mädesüß, Eichen**rinde, **Pappel**knospen o.Ä.) lindern zuverlässig.
- In der akuten Phase sind kühlende Gele oder Umschläge geeignet oder Rosenhydrolat (alkoholfrei: Bahnhofapotheke Kempten).



Hinweis

Geniales Hausmittel bei verbranntem Finger: Eine rohe Kartoffel muldenförmig aushöhlen und den Finger so lange hineinpressen, bis der Schmerz aufhört; die langsame Verdunstung des in der **Kartoffel** enthaltenen Wassers wirkt kühlend, das Wasser selbst hält die verbrannte Haut feucht.

- Das im **Tomatenmark** enthaltene Carotinoid Lycopin sorgt ebenso für Sonnenschutz: Ein tägl. Verzehr von 40 g Tomatenmark über 10 Wochen lang bewirkt einen protektiven Effekt, und bei Sonnenexposition zeigt sich im Vergleich eine nur 40%ige Rötung.
- **Nach Abheilen des akuten Stadiums** kommen Lotions, Gels oder Cremes zur Anwendung mit **Kamille** oder **Eichen**rinde (oder die Hautstelle mit Kamillenblüten- und Eichenrindentee tagsüber abwechselnd betupfen) und über die Nacht einen Ölverband mit **Johanniskraut**öl anlegen. Keine Salben verwenden; Salben erzeugen einen Hitzestau.
- Forscher der University of Rochester/USA sehen im natürlichen Farbstoff Curcumin der **Gelbwurz** (verschiedener Curcumaarten) eine neue Methode, die Haut vor Verbrennungen zu schützen, vor allem im Zuge einer **Strahlentherapie**. Sie empfehlen (Krebspatienten) prophylaktisch den Genuss von curryhaltigen Speisen während einer Strahlenbehandlung. Für die **Hausapotheke** kann man nach Sonnenbrand Waschungen mit Gelbwurztee durchführen und ihn zugleich trinken.
- **Bewährt** hat sich auch Combudoron-Gel (Weleda, mit Arnica, Urtica urens) oder Combuduron-Lösung (1:9 verdünnt mit Wasser oder **Rosen**wasser), Combudoron oder Wecesin Pulver (mit Arnica, Calendula, Echinacea, Quarz, Stibium metallicum praep.), Wund- und Brandgel (Wala, mit Argentum colloidale D5, Arnica, Calendula, Cantharis D5, Symphytum, Thuja, Urtica urens) und Brandessenz (Wala, mit Arnica, Calendula, Cantharis D6, Symphytum, Thuja, Urtica urens).

Aloe ***Aloe vera* und *Aloe ferox***	(s. o.)
Eichenrinde ***Quercus robur*** **Quercus cortex (M)**	(s. o.) Adstringiert und wirkt entzündungshemmend. **Präparat**: Eichenrinden-Extrakt FS Flüssiger Badezusatz für Umschläge oder zum Betupfen.
Johanniskraut ***Hypericum perforatum*** **Hyperici oleum (M)**	(s. o.) Mittel der Wahl! Johannisöl lindert schnell die Schmerzen und trägt zur komplikationslosen, narbenfreien Abheilung bei. Zum behutsamen Auftragen oder für Ölumschläge (8–10 Std. lang bzw. über Nacht wirken lassen).
Kamille ***Matricaria recutita*** **Matricariae flos (M)**	(s. o.) **Präparate:** Azulon Kamillencreme, Kamilliosan Creme, Kamillan supra Auszug.

Lavendel ***Lavandula angustifolia*** **Lavandulae aetheroleum**	Das ätherische Lavendelöl kann als eines der ganz wenigen unverdünnt und direkt auf die Haut aufgetragen werden. Es wirkt ausgesprochen regenerationsfördernd, entzündungswidrig und schmerzlindernd. Möglich sind auch 10%ige Mischungen mit Johanniskrautöl und Sanddornfruchtfleischöl, oder eine Mischung 1:1 mit Pfefferminzöl; pur auftragen (1 Tr. auf ca. die Größe der Handfläche geben und mit einem Okklusivverband – Oliotüll – verbinden).
Sanddorn ***Hippophae rhamnoides*** **Hippophae rhamnoides fructus**	(s. o.) Sanddornfruchtfleischöl pur auftragen. Zwei bewährte Rezepturen: **Sonnenschutzöl:** 50 ml Bio-Sesamöl (enthält eigene Lichtschutzfaktoren, ist allerdings nicht lange haltbar, darum nur kleine Mengen ansetzen) und 30 – 50 Tr. (3 – 5 %) Sanddornfruchtfleischöl mit 10 Tr. Lavendel (Lavandula angustifolia) und 5 Tr. Niaouli mischen. Vor dem Sonnenbaden und danach einmassieren. **Öl gegen Verbrennungen für die Notfallapotheke:** 20 Tr. Sanddornfruchtfleischöl und 10 Tr. ätherisches Lavendelöl in 50 ml Johanniskrautöl mischen.
Pfefferminzöl ***Mentha x piperitae*** **aetheroleum (Echte Pfefferminze)**	**Äußerlich:** Ätherisches Öl (1:10) und Zubereitungen für Einreibungen und Waschungen bzw. Alkohol-Menthol-Sprays (5 – 10 Tr. Pfefferminzöl in 1 l Wasser durch heftiges Schütteln verteilen: geringe Mengen des ätherischen Öls, v. a. des kühlenden Menthols, lösen sich im Wasser) kühlen wunderbar. Wenige Tr. ätherisches Pfefferminzöl pur auf die Haut gegeben (Ausnahme unter den ätherischen Ölen!) lindert sofort den Schmerz.
Teestrauch ***Camellia sinensis*** **Theae nigrae folium, Theae viridis folium**	(s. o.) Schwarz- oder Grüntee ist quasi weltweit jederzeit verfügbar und daher eines der überall und schnell verfügbaren Mittel bei Verbrennungen – kein Wunder ist seine Anwendung so bekannt, sowohl im privaten Bereich als auch in Kliniken und Praxen. Um allerdings seine Gerbstoffwirkungen (adstringierend, entzündungshemmend, kühlend usw.) zur Entfaltung zu bringen, muss der Tee 10 – 15 Min. lang ziehen! Den Tee für Umschläge, Teilbäder oder zum Betupfen verwenden.

26.6.5 Erfrierungen, Frostbeulen

Frostbeulen sind rote oder bläuliche, teigige Schwellungen, die im Bereich der Beine und Zehen, der Finger, Nase oder den Ohren auftreten. Es handelt sich um brennende, juckende, schmerzende Stellen, die auf einer krankhaft gesteigerten Empfindlichkeit der Hautgefäße beruhen. Das sind Anzeichen einer Gefäßstörung, die Kälte und Nässe besonders unangenehm erscheinen lassen.

Innerlich wird ein Tonikum amarum verordnet (Bitterstoffe), das die periphere Durchblutung anregt (z. B. **Enzian**).

Äußerlich Gerbstoffpflanzentees für Teilbäder anwenden, anschließend gerbstoffhaltige Salben. Die Durchblutung lässt sich z. B. mit **Eichen**rindenwechselbädern (5 Min. in warmem, 5 Sek. in kaltem Wasser) oder -umschlägen ankurbeln, oder mit **Rosmarin**einreibungen oder -bädern.

Ackerschachtelhalm ***Equisetum arvense*** **Equiseti herba (M)**	(s. o.) Teilbad aus Equisetum (2 EL Droge auf ½ l Wasser 60 Min. kochen) aktiviert den Bindegewebsstoffwechsel.

Blutwurz ***Potentilla erecta*** **Tormentillae rhizoma (M)**	(s. o.) Blutwurzsalbe, „Frostspiritus“ (Rp: Tinct. Tormentillae, Spirit. Calami aa 25,0).
Eichenrinde ***Quercus robur*** **Quercus cortex (M)**	(s. o.) Für Hand- und Fußbäder 200 g Eichenrinde mit 1 l Wasser 15 Min. lang kochen und unverdünnt benutzen (Weiß / Fintelmann).
Kamille ***Matricaria recutita*** **Matricariae flos (M)**	(s. o.)
Pappel ***Populus tremula*** **Populi gemma (M)**	(s. o.) Pappelknospensalbe hat sich sehr bewährt.
Perubalsam ***Balsamum peruvianum* (M)**	(s. o.) Perubalsam ist für die Anwendung bei Frostbeulen positiv monographiert.
Rosmarin ***Rosmarinus officinalis* (M)**	Rosmarinbad (Wala).
Sanddorn ***Hippophae rhamnoides*** **Hippophae rhamnoides fructus**	(s. o. und Kapitel 27, S. 484). Die Pflanze überlebt Extreme wie versengende Hitze (bis über 50 °C) und Eiseskälte (bis –50 °C). In nahezu jedem Haushalt in Sibirien, Russland, China, Tibet und der Mongolei kommt das Fruchtfleischöl sowohl gegen Sonnenbrand als auch gegen Erfrierungen zur Anwendung!
Zwiebel ***Allium cepa*** **Bulbus cepae (M)**	(s. o.) In der Volksheilkunde reibt man Frostbeulen mit einer Zwiebelhälfte ein.

26.6.6 Haut- und Fußpilze, Tinea; Dermatomykose

Als **Hautpilz** bezeichnet man sowohl auf der Haut wachsende Pilze, die den Dermatophyten, Hefen oder Schimmelpilzen angehören, als auch die damit verbundene Krankheit, die so genannte **Dermatomykose**.

Pilze manifestieren sich durch meist kreisrunde, scharf begrenzte Rötungen, entzündliche, nässende Herde, Schuppungen und Juckreiz; unter Bläschenbildung und Rötung schreitet die Infektion randförmig fort. Die Epidermis ist dick, weißlich verquollen und eine ständige Quelle für die Weiterverbreitung der Sporen. Durch kratzende Hände können Pilze am ganzen Körper verbreitet werden! Wenn Pilze die Oberhaut durchbrechen und sich in tieferen Schichten der Kutis ansiedeln, kann es auch zur Allgemeinreaktion im Organismus kommen, und Hautpilze können als Allergene wirken.

An feucht-warmen Orten fühlen sich Pilze besonders wohl. In einer durch Schweiß aufgequollenen Haut finden sie ideale Lebensbedingungen, vor allem überall dort, wo mit der Wärme der Haut eine Art „Treibhausklima" entsteht: zwischen den Zehen, im Anogenitalbereich, in der Achselhöhle, in Hautfalten von Fettleibigen, bei Frauen auch in der Hautpartie unter den Brüsten. Wenn sie dann ein belastetes abwehrgeschwächtes Terrain vorfinden (Infektionen, nach Antibiotika-, Zytostatika- oder Cortisontherapie, Ernährungsfehler, Stoffwechselstörungen, Diabetes, Allergiebereitschaft, mangelnde oder übertriebene Körperhygiene oder mangelnde Durchblutung), vermehren sie sich rasant. Die **Behandlung** von Pilzerkrankungen muss sofort nach Diagnosestellung beginnen und **erfordert viel Geduld!**

Beim Menschen treten Hautpilze häufig am Fuß auf, weil Füße Feuchtigkeit im Boden (zum Beispiel von Schwimmbädern) oder in den Schuhen (Schweiß) vermehrt ausgesetzt sind. Diese Erkrankung wird dann als **Fußpilz** bezeichnet. Besonders häufig tritt die Interdigitalmykose (*Tinea pedis interdigitalis*, „Fußpilz") zwischen zwei Zehen auf.

Nagelpilze sind besonders schwer und langwierig zu behandeln, weil ihre Enzyme das Nagelstrukturprotein Keratin spalten und als Nahrung verwenden können. Deshalb stets (mindestens alle 2–3 Tage) die pilzbefallenen unterhöhlten Nagelpartien bestmöglich entfernen durch sorgfältigste, fachkompetente Fußpflege! Die Haut um den Nagel herum evtl. mit einer fetthaltigen Creme pflegen, damit sie vor Reizungen geschützt ist.

Vorbeugung

- Auf gut sitzendes lockeres **Schuhwerk** achten (zu enge Schuhe beeinträchtigen die Durchblutung, können zu Schweißfüßen führen),
- korrekte, nicht übertriebene (Säuremantel der Haut erhaltende) **Hygiene** (die betroffenen Stellen gut trocken halten durch luftdurchlässige Strümpfe und Schuhe, Kompressen zwischen Hautfalten, evtl. behutsam(!) trocken föhnen bzw. die Füße vor allem zwischen den Zehen mit Toilettenpapier trocknen, um eine Verschleppung der Pilze über Handtücher zu vermeiden, Schuhe und Socken regelmäßig desinfizieren und sorgfältig pflegen),
- Wechselbäder, Molkebäder bzw. -waschungen, Tautreten, flottes Gehen, gesunde Lebensweise.
- **Nach Abheilen** der Mykose grundsätzlich noch eine Weile **weitertherapieren**, denn der Erreger kann noch latent vorhanden sein.

Vermehrtes Auftreten von Haut- und Fußpilzen deutet auf eine Abwehrschwäche des Körpers hin. Dann sollte begleitend zur lokalen eine **ganzheitliche naturheilkundliche Therapie** durchgeführt werden:

- vital- und ballaststoffreiche Ernährung, Vermeiden von Süßigkeiten,
- Entgiftungs- und Stoffwechselfunktionen unterstützen.
- Dazu begleitend langfristig **Ackerschachtelhalm**tee (1–2 Tassen tägl.) trinken bzw. Kieselsäurepräparate (Sikapur Liquid o.Ä.) einnehmen.

Candidamykosen (Soor), durch Sprosspilze der Gattung Candida albicans hervorgerufene Mykosen, werden im Kap. 29.3, S. 594 vorgestellt.

Lokale Phytotherapie

- Regelmäßige Waschungen, Auflagen oder **Teilbäder** mit keimhemmenden, austrocknenden Gerbstoffpflanzen wie **Blutwurz**wurzel, **Eichen**- oder **Zaubernuss**rinde, **Kamille**nblüten oder **Salbei**- oder **Zistrosen**blätter;
- Fußbäder mit Meersalzlösungen.
- Ozonisiertes **Oliven**öl (Apotheke) hat sich sehr bewährt.

- **Ringelblumen**salbe hilft der Haut beim Heilen, nur nicht zwischen die Zehen einreiben, weil sich dort die Feuchtigkeit zu sehr hält.
- Der frische Presssaft von **Ringelblumen**blüten (mittels einer Knoblauchpresse gewonnen) und **Knoblauch** wirkt fungizid (abwechselnd auftragen).
- Bewährt haben sich **Pinselungen** mit **Blutwurz**tinktur und das 2× tägl. Auftragen von 1:1 verdünntem Molkosan (Bioforce: vergorenes pasteurisiertes Molkekonzentrat, hergestellt aus frischer, teilweise vergorener Molke mit Zusatz von Milchsäure) und Spilanthes-oleracea-Urtinktur (DHU), am besten beide Präparate im Wechsel auftragen.
- Bei leichten Fällen kann das mehrmals tägl. Auftragen von Speichel oder Sauermilch helfen, anschließend Heilerdebrei (mit Kamillen- oder Blutwurztee zubereitet) aufstreichen, der nach dem Trocknen abgetupft wird.
- Nachbehandeln mit frischem **Zwiebel**- oder **Knoblauch**saft.
- **Rosmarinfußbäder** regen die Durchblutung und dadurch die Stoffwechsel- und Abwehrsituation an.
- Ein Hausmitteltipp bei Nagelpilz ist das 3× tägl. Einreiben mit einer frisch angeschnittenen **Zwiebelscheibe** – verbunden mit wochen- bis monatelanger Geduld.
- Zweimal tägl. **Fußbäder** mit fußpilzhemmenden Substanzen, z. B mit 5 %igem ätherischen **Korianderöl, Kümmelöl, Lavendelöl, Nelkenöl, Teebaumöl, Thymianöl, Zimtöl** in Salz gelöst (nicht pur!), Salzsole (Meersalz / Kristallsalz) oder Apfelessig, ca. 10 Min.
- Zahlreiche Pflanzen (**Kamille, Rosmarin, Schöllkraut** sowie die ätherischen Öle von **Gewürznelken, Kampfer, Koriander, Lavendel, Manuka, Kümmel, Rosmarin, Thymian** und besonders **Myrrhe**) weisen einen natürlichen Schutz gegen Pilze verschiedener Art auf und haben ganz offensichtlich eine fungizide Wirkung gegen humanpathogene Pilze. Sie können in Salbenzubereitungen eingearbeitet werden.
- **Teebaum**öl hat sich besonders bewährt und kann, wie auch Lavendelöl, pur aufgetragen werden. **Hinweis:** kühl und dunkel aufbewahren!
- **Aromatherapie:** 4 ml Thymian cT thymol mit je 2 ml Oreganoöl und Zimtöl mischen und in 15 ml Basisöl geben. Mindestens 2 Wochen lang 2× tägl. auftragen. Oder: Je 1 ml Palma rosa, Eukalyptus globulus, Thymian cT thujanol in 100 ml Trägeröl geben und 2 – 4× tägl. 2 Wochen lang auftragen.

Blutwurz
Potentilla erecta
Tormentillae rhizoma (M)

(s. Kap. 20, S. 133) Fungizid durch Gerbstoffe. Als Tinktur, Pinselung oder Fußbad.

Kamille
Matricaria recutita
Matricariae flos (M)

Kamille besitzt intensiv antimykotische Eigenschaften. Bewährt hat sich Kamillensalbe mit einer 2,5 %igen Thymianölbeimischung.

Rp Anti-Pilz-Salbe (Fußpilz)
Kamillosansalbe 20.0
äth. Thymianöl 1.0
M. f. ungt. D. S. Pilzsalbe 2× tägl. dünn auftragen.

Knoblauch
Allium sativum
Allii sativi bulbus (M)

(s. Kap. 23, S. 244) Frische Knoblauchzehen (oder Lauchsamen) zerquetschen und mehrmals tägl. damit einreiben. Knoblauchpflaster anlegen.

Ringelblume
Calendula officinalis
Calendulae flos (M)

(s. o.) Entzündungshemmend und antimykotisch. In der Volksheilkunde hat es sich bewährt, 1 – 3× tägl. einen frischen Knoblauch-Ringelblumen-Saft auf die betroffenen Stellen zu träufeln: Eine Knoblauchpresse je zur Hälfte mit Knoblauch und frischen Ringelblumenblüten füllen und wenige Tr. herauspressen.

Teebaumöl ***Melaleuca viridiflora*** **Melaleuca aetheroleum**	Teebaumöl wirkt fungizid, viruzid und bakterizid. 5–10%ige Zubereitungen für entzündliche und pilzbedingte Erkrankungen der Haut. (Rp: 2,5 ml Thymianöl in 100 ml Teebaumölkörperlotion mischen und morgens und abends auftragen). **Wichtig:** Teebaumöl immer kühl lagern! **Rp:** Melaleuca alternifolia aetheroleum australicum 10,0 g, Asche Basis-Creme ab 100,0 g, 1–2× tägl. auftragen. 1–2 Tr. unverdünntes Teebaumöl 2× tägl. auftupfen.
Thymian ***Thymus vulgaris*** **Thymi aetheroleum (M)**	Das ätherische Thymianöl mit seinem hohen Thymolgehalt besitzt einen stark antiseptischen und antibakteriellen Effekt, der gegen Mikroorganismen 25× stärker wirkt als Phenol, aber sehr viel gewebefreundlicher ist. Es hat sich als Fußbad bei Fußpilz bewährt. **Fußpilzrezeptur:** 2,5 g Thymianöl in 50 g Ringelblumen- oder Kamillensalbe.

26.6.7 Warzen (Verrucae)

Warzen sind relativ häufig vorkommende gutartige Hautwucherungen, die typischerweise mit umschriebenen Keratosen (verdickter Hornschicht) einhergehen. Sie werden **verursacht** durch Viren (humane Papillomviren), die nur Haut- und Schleimhautzellen befallen, und entstehen meist durch direkte Ansteckung zwischen zwei Menschen. Warzen „säen sich in ihre Umgebung aus", d.h. „Mutterwarzen bekommen Töchter", vor allem, wenn sie aufgekratzt werden. Blutende Warzen sind besonders ansteckend. Betroffen sind vor allem Kinder, Kranke und ältere Menschen. Begünstigende Faktoren für deren Entstehung sind feuchte und kalte Füße, übermäßiges Schwitzen. Viele Warzen verschwinden von allein. Das gehäufte und wiederholte Auftreten von Warzen hat Ventilfunktion und ist als Abwehrschwäche anzusehen; es sollte systemisch behandelt werden.

Je nach Virusart und Lokalisation werden folgende Warzen unterschieden:

- **Vulgäre Warzen** (Verrucae vulgares) sind klein, durchsichtig, fast wässrig und befallen häufig Finger, Hände und Füße.
- **Dornwarzen** (Verrucae plantares) sind flache, schmerzende, den vulgären Warzen ähnliche Erscheinungen an den Fußsohlen, die durch das Körpergewicht dornartig in die Tiefe wachsen und manchmal in großer Zahl beetartig auftreten. Sie sind sehr hartnäckig und schwer zu therapieren.
- **Flachwarzen** (Verrucae juvenilis) kommen meist bei Kindern und Jugendlichen vor, besonders in Gesicht, an Händen oder Armen.
- **Dellwarzen** (Mollusca contaginosa) sind linsengroß, mit einer leicht gedellten Oberfläche versehen und treten oft bei Kleinkindern mit Ekzemneigung über den ganzen Körper verteilt auf, besonders in den Gelenkbeugen.
- **Feigwarzen** (Condylomata acuminata, spitze Kondylome) sind gezähnte, maulbeerartig wachsende livid-rötliche weiche Warzen schmalbasiger spitzer Form. Sie treten vor allem im Anogenitalbereich auf und werden meist durch sexuellen Kontakt übertragen.

In der **Volksheilkunde** verwendet man den Milchsaft der **Wolfsmilch** (aufgrund seiner Giftigkeit nicht zu empfehlen), des **Löwenzahns, Schöllkrauts** und von **Feigen**blättern, den Frischsaft von **Ringelblume, Lauch, Knoblauch** oder **Zwiebel**, Molke oder den Saft von unreifen **Walnuss**schalen (entweder punktgenau direkt auf die Warze träufeln oder auf ein Pflaster geben und dieses applizieren).

- Auch wenn die Wirkung noch nicht erklärt werden kann, hat M. Pahlow gute Erfahrungen mit **Bananen**schalen gemacht: nach einem heißen Fußbad die Hornhaut um die Warze behutsam entfernen und die Bananenschaleninnenseite mit einem Pflaster darauf befestigen. 2–3× tägl. erneuern.
- Genauso hilfreich soll das Aufbinden von **Papaya**schalen sein.
- Ein altes Volksheilmittel ist auch **Rizinus**öl: Die Warzen 2–3 Wochen lang mehrmals tägl. mit einigen Tr. Öl einreiben; sie werden kleiner und verschwinden schließlich.
- Ein Hausmittelrezept ist **Spitzwegerich**salbe: Junge Blätter so lange in wenig süßer Sahne ko-

chen, bis sie salbenartig verdickt ist. Eine Salbe aus Spitzwegerich ist einen Versuch wert und soll Warzen austrocknen können.

- Neuerdings wird die Behandlung der Warzen mit **Klebeband** (aus dem Baumarkt, zum Abdichten von Rohren) empfohlen: Das ist billig, nicht schmerzhaft und effektiv. Einfach die Warze mit einem etwas größerem Stück Klebeband 6 Tage lang bedecken, dann in Wasser aufweichen, mithilfe eines Bimssteins abrubbeln und nach 12 Std. erneut bepflastern. Die gesamte Therapiedauer erstreckt sich über ca. 2 Monate, danach sind die Warzen verschwunden. Vermutlich kommt die Wirkung über eine Stimulation des Immunsystems zustande, als Folge des lokalen Reizeffekts.
- Zur **Immunstimulation** bei wiederkehrendem Befall mit vulgären Warzen unterstützen Präparate aus **Sonnenhut** und **Taigawurzel** die körpereigene Abwehr, **Mariendistel**tinktur (3 × tägl. 15 Tr.) die Leberfunktion.
- Die bekannten **suggestiven Methoden** der Warzenbehandlung (wegwünschen oder wegzaubern, abkaufen, die Schnecke bei Vollmond am Wegeskreuz … u. Ä.) erklärt man sich mit der biologischen Reaktion, dass über das Nervensystem eine Steigerung der Durchblutung der betroffenen Stelle stattfindet, die auch Abwehrkräfte des Immunsystems an die Stelle heranführt, die wiederum die Warzenviren vernichten. Diese Therapie gelingt immerhin in ca. 50 % der Fälle!

Fußblatt

Podophyllum peltatum

Podophylli peltati rhizoma, -resina

Inhaltsstoffe: 4 % Lignane (mit Podophyllotoxin).

Wirkungen: Zytostatisch, antimitotisch, virustatisch. Podophyllum ist ein starkes Mitosegift und wird zu den pflanzlichen Zytostatika gerechnet; es hat eine positive Monographie zur Behandlung der Feigwarzen bekommen.

Indikationen: Entfernung spitzer Kondylome und Verrucae vulgares (äußere Anwendung).

Kommission E: Entfernung spitzer Kondylome (äußere Anwendung).

Wochendosis: 1 – 2 × **wöchentlich** eine 5 – 25 %ige Lsg. / Suspension des Harzes / in Öl oder Salben auf Kondylome auftragen.

Hinweise: Nur Zubereitungen mit dem isolierten Hauptwirkstoff des Podophyllumharzes, Podophyllotoxin, einsetzen. Die behandelte Hautfläche darf nicht mehr als 25 cm^2 betragen, sonst sind ernsthafte Vergiftungen möglich. Das angrenzende Hautareal mit einer Fettcreme schützen. Nicht in die Augen bringen.

Nebenwirkungen: Keine bekannt.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder, Jugendliche unter 18 Jahren, Immunschwäche, rezidivierende Herpesinfektionen, blutende oder entzündete Kondylome oder Warzen. Keinen Alkohol während der Therapie trinken: gefährliche Wirkungsverstärkung des Alkohols!

Präparate: Aldara 5 % Creme, Condylox Lsg., Wartec Creme.

Knoblauch

Allium sativum

Allii sativi bulbus

Knoblauchpflaster anlegen: Die Haut um die Warze mit einem Pflaster oder einer Cremeschicht abdecken, eine frisch angeschnittene Scheibe Knoblauch direkt auf die Warze platzieren und über Nacht wirken lassen. Morgens entfernen; die Prozedur 3 – 4 Wochen lang durchführen.

Lebensbaum

Thuja occidentalis

Thujae herba / -aetheroleum

Das im Lebensbaum enthaltene Thujon wirkt virustatisch und antimitotisch. Thuja darf erst für Kinder ab 12 Jahren eingesetzt werden, weil Thujon bei oraler Aufnahme und höherer Dosierung Krämpfe auslösen oder Leber und Milz schädigen kann. Thuja wird nicht phytotherapeutisch, sondern **homöopathisch** eingesetzt. Mit der homöopathischen Tinktur die Hautstelle 2 × tägl. einpinseln und zusätzlich innerlich in der D4 einnehmen. Teilbäder mit Thuja-Tinktur durchführen oder Thuja-Tinktur auf ein Pflaster geben und auf die Warze kleben.

Präparate: Homöopathische Urtinktur (DHU), Thuja N Oligoplex Liquidum, von Weleda: Thuja occidentalis ∅, D1–D30, Thuja occidentalis T.z.ä.G (soweit nicht anders verordnet, 1–2 TL Tinktur auf ⅛ l Wasser zu Umschlägen und Spülungen; 2–3 EL Tinktur auf 1 Vollbad). Von Wala: Thuja e summitatibus D3, D4, D6, D12, D15, D30, Thuja-Essenz: 1–2 EL auf ca. ¼ l Wasser geben und zu Umschlägen und Spülungen verwenden; Bäder 2–3 EL auf 1 Vollbad.

***Kommission E:** Wurde von der Kommission E nicht bearbeitet, besitzt jedoch eine positive Monographie der Kommission D.*

Schöllkraut
Chelidonium majus
Chelidonii herba

(siehe Kap. 23, S. 244) Schöllkraut ist zur Warzenbehandlung so bekannt, dass es den Beinamen Warzenkraut erhalten hat. Der frische Milchsaft wirkt viruzid und hemmt das Zellwachstum. Nach Abbrechen des frischen Schöllkrautstängels quillt der goldgelbe Milchsaft heraus; der Stängel wird dann wie eine Pipette verwendet, denn der Saft darf nur direkt auf die Warze aufgetragen werden (wirkt ätzend), nicht auf das Hautareal darum. Mehrmals tägl. auftragen über mindestens 2–4 Wochen. Am besten holt man sich die Pflanze in den Garten oder auf den Balkon, um sie b. B. stets zur Verfügung zu haben. In der Volksheilkunde bereitet man sich aus dem frischen Kraut eine Salbe zu auf der Grundlage von Schweine- bzw. noch besser Butterschmalz (s. Kap. 6, S. 46).

26.6.8 Sebostase, trockene Haut

Eine trockene Haut entsteht durch eine **verminderte Talgproduktion** der Haut und ist meist kombiniert mit einer Hypohidrosis, also vermindertem Schwitzen. Trockener Haut fehlt die ausreichende Menge körpereigener Lipide, um Feuchtigkeit zu binden und ein eigenes Schutzschild gegen Umwelteinflüsse aufzubauen. Sie reagiert empfindlicher auf jegliche Art von Reizeinflüssen. Das Erscheinungsbild der trockenen Haut ist matt und stumpf, sie ist trocken und spröde, fast pergamentartig dünn mit leicht fleckiger Pigmentierung, häufig mit vielen Sommersprossen oder Altersflecken und hoher Sonnenempfindlichkeit. Es kommt zu einer umschriebenen oder generalisierten Schuppung der Haut, verbunden mit Juckreiz und einem unangenehmen Spannungsgefühl. Geringe Elastizität und erhöhte Infektionsgefahr kennzeichnen diesen Hauttyp, denn durch die reduzierte Talg- und Schweißproduktion neigt die Haut vermehrt zu Einrissen und Rötungen auch ohne besonderen äußeren Einfluss. Die Folge ist, dass Bakterien und andere Erreger leichter Eingang finden. Bei einer Sebostase sind auch die Haare glanzlos und spröde.

Ursachen

Sebostase ist zumeist genetisch determiniert, im Rahmen einer atopischen Diathese wie Neurodermitis oder einer Ichthyose, einer durch Gendefekte bedingten Verhornungsstörung der Haut. Rothaarige und blonde Menschen neigen vermehrt dazu. Häufig kommt es im Alter zu trockener Haut sowie bei trockener Luft oder bei Kälte. Eine Sebostase entsteht aber auch durch übertriebene Hautpflege oder ständige Entfettung mit austrocknenden Präparaten ohne Rückfettung oder durch Baden in chlorhaltigem Wasser (in Schwimmbädern). Eine Variante ist die durch übermäßigen Kontakt mit Wasser bzw. Feuchtigkeit ausgelöste Sebostase, die Waschfrauenhaut, ein Phänomen, das in tropischen Gebieten mit hoher Luftfeuchtigkeit auftreten kann.

Naturheilkunde

- Der **Pflege** einer Sebostasehaut kommt besondere Bedeutung zu, vor allem ist auf rückfettende Produkte zu achten auf der Basis von pflanzlichen fetten Ölen.
- **Jojobaöl** und Shea Butter, beides flüssige Wachse, sind gute Trägeröle, feuchtigkeitsstabilisierend und fettspendend.
- Weizenkeimöl ist reich an Vitamin E.
- Nachtkerzenöl und Sanddornöl (in 2–5%iger Mischung zugesetzt) pflegen und nähren die Haut.

- Milde Reinigungsmilch verwenden mit erhöhtem Lipidanteil.
- Gesichtswasser ohne Alkohol, pH-neutrale Syndets und nichtschäumende Duschlotionen; nur 1 – 2 × pro Woche duschen.
- Pflege am Tag: Feuchtigkeitscreme (O/W 25 – 40 % Fettgehalt);
- Pflege für die Nacht: Fettcreme (W/O 50 – 70 % Fettgehalt).
- Bewährt hat sich das „Kleopatrabad": 3 – 4 EL kalt gepresstes Olivenöl mit ¼ Liter Milch (statt Kuhmilch evtl. Ziegenmilch oder Stutenmilch) vermischen, gut schütteln und dem Badewasser zugeben.
- Zur tägl. Hautpflege nur Produkte wählen ohne synthetische Farb-, Duft- oder Konservierungsstoffe, am besten Produkte aus dem Naturkostladen (Lavera Neutralserie, Logona-Kosmetik Pur, Weleda- oder Wala-Hautpflege).

Johanniskraut
Hypericum perforatum
Hyperici oleum (M)

(s. o.) Johanniskrautöl pflegt eine strapazierte Haut, wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und fördert die Wundheilung.

Präparate: Johanniskraut Rotöl Öl Jukunda, Kneipp Johanniskraut-Öl N, Bedan Lotion und Bedan Creme (ohne Hypericin), Befelka-Hautoel (mit Ringelblume, Kamille, Stiefmütterchen).

Kamille
Matricaria recutita
Matricariae flos (M)

(s. o.) Kamillenblüten pflegen und schützen die Haut, wirken entzündungshemmend, keimwidrig, wundheilungs- und granulationsfördernd.

Kamillensalbe verwenden oder, wenn diese nicht gut vertragen wird, Kamillencreme.

Bewährt hat sich die 1 – 2 %ige Zugabe ätherischen Kamillenöls in nicht reizende Neutralöle wie Miglyol oder Jojobaöl zur Pflege der trockenen Haut.

Präparate: Kamillenbad Intradermi Badezusatz flüssig, Matmille N-Salbe, Kamillosan Creme, Befelka-Öl (mit Ringelblumen-, Johanniskraut-, Stiefmütterchenöl), Kamillen-Salbe-Robugen.

Nachtkerze
Oenothera biennis
Oenotherae semen

(s. o.) Die Gammalinolensäure der Nachtkerze (auch enthalten in Borretschsamenöl) ist wichtig für die Barrierefunktion der Haut, sie hält sie elastisch, feucht und geschmeidig und fördert eine ausreichende Talg- und Schweißproduktion. Außerdem lindert Nachtkerzenöl Juckreiz und Entzündungen. Die Ölkapseln aufstechen und das fette Öl direkt dünn auftragen bzw. ins Badewasser geben oder in Hautpflegeprodukte mischen (2 – 5 %).

Präparate: Efamol 500 Kps., Epogam (40 mg GLS), Epogam 1 000 (80 mg), Gammacur Kapseln (40 mg), Neobonsen Kapseln (40 mg), Unigamol Kapseln (40 mg), Laceran Omega Fettsalbe.

Ringelblume
Calendula officinalis
Calendulae flos (M)

(s. o.) Wann immer die Haut entzündlich und trocken ist, wirkt die milde Ringelblume ohne jegliche Nebenwirkungen entzündungshemmend, wundheilungs- und granulationsfördernd.

Präparate: Calendumed Gel, Creme oder Salbe, Calendula Echinacea Salbe (mit purpurfarbenem Sonnenhutkraut) sowie die gesamte Baby-Calendula-Körperpflegeserie von Weleda.

Sanddorn
Hippophae rhamnoides
Hippophae rhamnoides fructus

(s. o.) Das fette, reine Sanddornfruchtfleischöl wirkt hautpflegend und -regenerierend, entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ. Die elastischen und kollagenen Fasern im Bindegewebe werden geschützt und die Abwehr- und Schutzmechanismen der Haut unterstützt. Bewährt haben sich 2 – 5 %ige Zugaben des intensiv färbenden Öls in Creme, Salbe oder Duschlotion.

Präparate: Sanddornöl, kbA (Prima vera), Sanddorn creme (Bio-Präp), Sanddorn-Fruchtfleischöl kbA CMD, Sanddornöl (Aromara), Biolog. Sanddornöl (Alpha).

Zaubernuss

Hamamelis virginiana

Hamamelidis folium / cortex (M)

(s. o.) Hamamelis wirkt entzündungshemmend, örtlich blutstillend, wundheilungsfördernd und juckreizstillend und schützt vor Zellschäden (antioxidativ). Bei Sebostase das gerbstofffreie Wasserdampfdestillat wählen, dessen Wirksamkeit auf den ätherischen Ölen beruht. Wasserdampfdestillat (Zaubernusswasser) unverdünnt oder im Verhältnis 1:3 mit Wasser verdünnt zu Umschlägen u. a. einsetzen.

Präparate: Hametum: Extrakt Flüssigkeit, Creme, Wund- und Heilsalbe. In Studien nahmen mit Hametum Wund- und Heilsalbe einer 4-wöchigen Behandlung der Hautfettgehalt und die Hautfeuchtigkeit deutlich zu, Juckreiz, Spannungsgefühl und Rauigkeite der Haut nahmen deutlich ab.

26.6.9 Seborrhöe, „fettige" Haut und „fettige" Haare

Eine übermäßige Produktion von Talg wird als Seborrhöe bezeichnet. Sichtbare Folgen sind fettglänzende Haut und Haare, bevorzugt in talgdrüsenreichen Hautbezirken: im Gesicht, am Kopf und im Bereich der vorderen und hinteren Schweißrinne an Brust und Rücken. Eine Seborrhöe ist auch ein beliebter Nährboden für Bakterien und Pilze.

Man unterscheidet die ölige von der schuppenden Seborrhöe.

Die **Seborrhoea oleosa** (öliger Schmerfluss) tritt in 80 % der Fälle mit Beginn der Pubertät auf, denn die Talgproduktion unterliegt einer Steuerung durch Sexualhormone. Sie bildet sich in der Regel im Verlauf des dritten Lebensjahrzehnts zurück. Genauso wie bei den Hautveränderungen durch die Akne wird die hormonelle Umstellung in diesem Lebensalter als ursächlich betrachtet, und die Möglichkeiten zur therapeutischen Einflussnahme sind gering. Die Haut glänzt fettig, wirkt dick und grob, mit großen Poren und hat eine Neigung zur Bildung von Komedonen. Zur **Pflege** alkoholhaltige Tinkturen, Hydrolate und Syndets verwenden, leichte Emulsionen oder Fruchtsäure- und Vitamin-A-haltige Produkte, aber keinesfalls fettende Grundlagen verwenden.

Bei der **schuppenden Seborrhöe (sicca)** kommt es zu einer gesteigerten Fettproduktion der Talgdrüsen, jedoch wird der Talg paradoxerweise nicht an die Oberfläche der Haut transportiert, sondern von der entzündlich aufgelockerten Hornschicht der Haut aufgesaugt mit der Folge, dass die Hornhaut aufquillt und kleieförmig schuppt: Fettschuppen, Rötungen und Spannungen nach Wasserkontakt, große Poren und eine glänzende Hautoberfläche sind häufige Kennzeichen. Bei der **Pflege** darauf achten, der Haut sehr viel Feuchtigkeit, jedoch kein Fett zuzuführen.

Ursachen

Die Ursachen der Seborrhöe können in genetisch vorgegebenen Taldrüsengrößen sowie Alter, Umweltfaktoren (Sommer) oder dem Hormonhaushalt liegen: Die Talgproduktion wird durch Androgene (z. B. Testosteron) und Gestagene (z. B. Progesteron) angeregt und durch Östrogene (z. B. Östradiol) gehemmt. Jede Situation, die das Gleichgewicht dieser Hormongruppen durcheinanderbringt, kann eine Seborrhöe nach sich ziehen. Ebenfalls häufig beobachtet man Schmerfluss bei Parkinson-Patienten („Salbengesicht") oder als Nebenwirkung von Medikamenten.

Wichtig bei der **Pflege** ist, die Haut eben nicht intensiv zu entfetten, weil dadurch die Talgsekretion noch mehr angeregt wird. Den fettigen Film mit Kosmetiktüchern von der Haut abnehmen, Gesichtswässer sollten maximal 30 % Alkohol enthalten; möglichst pH-neutrale Syndets verwenden.

Die begleitende **Phytotherapie** beinhaltet auch antibakteriell und antimykotisch wirkende Arzneidrogen aufgrund des häufigen Auftretens von Pyodermien oder sekundärer Candidabesiedelung.

Kamille ***Matricaria recutita*** **Matricariae flos (M)**	(s. o.) Alkoholische Kamillenauszüge wirken intensiv keimwidrig. **Präparate:** Kamillenbad Intradermi Badezusatz flüssig, Matmille N-Salbe, Kamillosan Creme, Befelka-Öl (mit Ringelblumen-, Johanniskraut-, Stiefmütterchenöl), Kamillen-Salbe-Robugen.
Mahonie ***Mahonia aquifolium*** **Mahoniae cortex**	(s. o.) Die Mahonie reguliert die Talgdrüsentätigkeit, weicht Verhornungen auf, wirkt entzündungswidrig, antiseborrhoisch (wirkt der Schuppenbildung entgegen), antibakteriell und antimykotisch und ist mit diesem breitgefächerten Angebot eine der wichtigsten Pflanzen bei Seborrhöe. Nur als Fertigpräparat in Cremes und Salben mit 10 % Mahonienrindenurtinktur. **Präparate:** Rubisan Creme oder Salbe (DHU).
Stiefmütterchen ***Viola tricolor*** **Violae tricoloris herba (M)**	(s. o.) Das Stiefmütterchen hat eine Monographie für leichte seborrhoische Hauterkrankungen bekommen. **Präparate:** Ekzevowen Salbe (mit Mahonie ⌀, Wassernabel ⌀), Violaforce, Vanilla Kinder-Shampoo Floracell, Befelka-Hautoel (mit Johanniskrautöl, Ringelblumenöl, Kamillenöl, Stiefmütterchenöl: lindert den Juckreiz auf der Haut; lässt Schuppen gut abheilen).
Zaubernuss ***Hamamelis virginiana*** **Hamamelidis folium / cortex (M)**	(s. o.) Bei Seborrhöe wählt man wässrige Blatt- und Rindenauszüge, in denen Gerbstoffe und Flavonoide optimal enthalten sind. **Präparate:** Hametum: Extrakt Flüssigkeit, Creme, Wund- und Heilsalbe.

26.6.10 Übermäßiges Schwitzen, Hyperhidrosis

Körpereigene Ausdünstungen zeigten über die Jahrhunderte unterschiedliche Auswirkungen, von erotisch anziehend bis abstoßend. Der römische Politiker und Philosoph Seneca schrieb im 1. Jahrhundert n. Chr.: „Der beste Geruch des Körpers ist die Geruchlosigkeit“, wohingegen König Heinrich II. sich anlässlich eines Banketts versehentlich mit dem Schleiertuch seiner Tischnachbarin abtrocknete und von dem erschnüffelten Schweißgeruch so hingerissen war, dass er die bereits verlobte Dame unverzüglich verführte.

Normale Schweißabsonderung reguliert die Haut- und Körpertemperatur, sichert den pH-Wert des Körpers und sorgt für eine Entgiftung über die Haut. Schwitzen ist ein wichtiges Ausscheidungsventil des Körpers und sollte nicht vorschnell unterdrückt werden. Frischer Schweiß riecht nicht, er duftet allenfalls. Der unangenehme Schweißgeruch entsteht erst durch bakterielle Zersetzung, wenn übelriechende Buttersäure entstanden ist.

Manche Menschen neigen von Natur aus zu übermäßiger Schweißbildung, und bei Stress, Nervosität oder Überanstrengung schwitzen die meisten Menschen mehr als üblich. Das übermäßige Schwitzen an Händen und Füßen ist entwicklungsgeschichtlich bedingt: Unseren Vorfahren diente es dazu, in Gefahrensituationen besser flüchten zu können, weil eine durchfeuchtete Fußsohle griffiger ist und man mit durchfeuchteten Handflächen besser klettern kann. Deshalb ist es bei Stress, z. B. bei Prüfungen, normal, feuchte Hände zu bekommen.

Ursachen

Übermäßiges Schwitzen, das sich nicht erklärt durch körperliche Anstrengung oder Hitze, ist für die Betroffenen sehr unangenehm und muss je nach Ursache behandelt werden. Vermehrtes Schwitzen können Beschwerden und Krankheiten verursachen wie Schilddrüsen-, Hormon- und Stoffwechselerkrankungen (Wechseljahre), psychisch-nervöse Beschwerden (Angstschweiß), konstitutionelle Ursachen, Leber- und Nierenfunk-

tionsstörungen, Verdauungs- und Kreislaufschwäche, rheumatische und lymphatische Erkrankungen, Tuberkulose, Wechseljahre, fieberhafte Infekte, Tumor- oder Tuberkuloseerkrankungen und die Einnahme bestimmter Medikamente (Psychopharmaka, Kortison, Hormone, salizylhaltige Schmerzmittel u.a.), aber auch Kaffee- oder Alkoholgenuss. Eine Haut, die chronisch stark schwitzt, entzündet sich leichter, bildet einen guten Nährboden für Bakterien und Pilze und neigt zu Rissen und Wundsein. Wer übermäßig schwitzt, verliert nicht nur vermehrt Elektrolyte, er wird auch unsicher und kontaktscheu – wem mag man die unangenehmen Gerüche schon zumuten?

Deodoranzien

Sie überdecken den Körpergeruch durch Duftstoffe, hemmen das Wachstum von Bakterien auf der Haut und schränken damit auch die bakterielle Zersetzung des Schweißes ein. **Antitranspiranzien** enthalten stark adstringierende Stoffe, die die Produktion der Schweißdrüsen in etwa halbieren. Sie fällen Eiweiß aus und bilden Verbindungen, die sich an den Ausführungsgängen der Schweißdrüsen ablagern und dadurch verhindern, dass der Schweiß an die Hautoberfläche gelangt. Das kann jedoch auch zum Verschluss der Schweißdrüsen und damit zu einem Abszess führen! Deodoranzien und Antitranspiranzien unterdrücken auf Dauer die lymphatischen Funktionen der Achsellymphknoten und können zu Hautentzündungen, Ekzemen, Juckreiz u.a. führen. Zu empfehlen sind **natürliche Alternativen** wie Alaundeokristalle (verdichtet die oberen Hautschichten und verhindert kurzfristig das Wachstum der Bakterien auf der Haut) oder Pumpsprays mit ätherischen Ölen (Weleda Citrus- oder Salbei-Deodorant).

Naturheilkunde

Die Therapie **richtet sich nach den Ursachen**, setzt also eine gründliche Untersuchung voraus.

- Natürlich stehen **vorbeugend** das regelmäßige Waschen mit Wasser und einer pH-neutralen Seife und das Tragen und häufigere Wechseln vernünftiger **Kleidung** im Vordergrund.
- Kleidung und Bettutensilien aus Synthetik verursachen Wärmestau und Schweißausbrüche, oft gefolgt von Auskühlung, weil die Feuchtigkeit nicht resorbiert werden kann.
- Wolle und Seide dagegen absorbieren Feuchtigkeit, Wolle absorbiert zusätzlich Gerüche. Auch Baumwolle absorbiert Feuchtigkeit, fühlt sich aber im Gegensatz zu Wolle und Seide nass und kühl an und muss oft gewechselt werden.
- Für eine ganzheitliche Behandlung wird der **Stoffwechsel** unterstützt und eine **„Entgiftung“** im Sinne einer Frühjahrskur (s. Kap. 29.1, S. 585) durchgeführt. Sie beeinflusst und reguliert die natürliche Hautatmung.
- Auch Saunaanwendungen wirken oft regulierend.
- Rasche Entlastung bringt ein **Armtauchbad** (einfach den Unterarm in kaltes Wasser tauchen) oder, noch intensiver, kaltes Wasser mit der Brause über den ganzen Arm laufen lassen.
- **Körperpuder** von Wala, der aus feinstvermahlener Seide mit hautfreundlichen pflanzlichen Zusätzen besteht und hauchdünn aufgetragen wird, saugt den Schweiß auf.
- Bei Fußschweiß gibt es gute Erfahrungen mit „Pinal N“.

Phytotherapie

- Handelt es sich um eine überschießende Reaktion des vegetativen Nervensystems, muss aus dem Schatz der Phytotherapie an leichte **Sedativa** gedacht werden (**Baldrian, Hopfen, Orangen**blüten, gleichzeitig **tonisierende Bittermittel**!).
- In der äußerlichen Behandlung setzt man Arzneipflanzen begleitend ein, sie beeinflussen nur das Symptom: vor allem Bäder und **Waschungen** mit Adstringenzien (s. Kap. 16.6, S. 97), die die oberflächliche Hautschicht austrocknen und die Ausgänge der Schweißdrüsen vorübergehend „abdichten“ (**Eichen**rinde, **Walnuss**- oder **Salbei**blätter, **Zaubernuss**rinde, **Zistrosen**blätter).
- Waschungen mit **Pfefferminz**- oder **Salbei**tee oder mit **Zitronen**wasser (kbA: kontrolliert-biologischer Anbau, unter Wasser in einer Schüssel ausgequetscht) erfrischen aufs Angenehmste.
- Speziell beim Schwitzen in den **Wechseljahren** werden zusätzlich zu anderen Maßnahmen (kühle Abwaschungen, Wechselduschen und lauwarme Halbbäder) hormonartig wirkende Pflanzen eingesetzt. Die **Traubensilberkerze** wirkt östrogenartig und mildert nachgewiesenermaßen Hitzewallungen. Die hormonell wirksamen und beruhigenden Pflanzen **Salbei** und **Hopfen** unterstützen und werden zusammen

mit **Weißdorn** (herzunterstützend) und **Zitronenmelisse** (gegen nervöse Herzbeschwerden, beruhigend) in der Teemischung eingesetzt. Auch eine Vitamin-E-reiche Ernährung (kalt gepresste pflanzliche Öle, Nüsse, Samen, Sprossen) mildert Hitzewallungen.

Eichenrinde
Quercus robur
Quercus cortex (M)

(s. o.) Waschungen, Auflagen oder Teilbäder: mehrmals tägl.: 3–4 EL Rinde in 1 l Wasser 15 Min. kochen, abgießen.

Synthetische Fertigpräparate: Tannolact Pulver, Tannosynt flüssig oder Lotio.

Hopfen
Humulus lupulus
Lupuli strobulus / -glandula (M)

(s. Kap. 21, S. 173 und Kap. 28, S. 536) Hopfen ist ein mildes Sedativum, das sich durch seine östrogenartige Wirkung vor allem in den Wechseljahren bei nächtlichen Schweißausbrüchen bewährt hat, bevorzugt in der Teemischung mit Salbei, Melisse und Weißdorn.

Salbei
Salvia officinalis
Salviae folium (M)

(s. Kap. 21, S. 173 und 23, S. 244) Salbei hat eine positive Monographie bekommen für Hyperhidrosis!

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Lamiaceengerbstoffe (darunter Rosmarinsäure), Bitterstoffe, Triterpene, Steroide, Flavonoide.

Wirkungen: Hemmt die Schweißdrüsensekretion (Nervenfasern der Schweißdrüsen werden gehemmt), antibakteriell, fungistatisch, virustatisch, adstringierend, antiphlogistisch.

Indikationen: Vermehrte Schweißdrüsensekretion, Verdauungsbeschwerden.

Darreichungsformen: Teedroge für Aufgüsse, Teilbäder und Waschungen, Tinktur, Destillate.

Tagesdosis: Bei innerer Anwendung Tagesdosis 4–6 g Droge, 2,5–7,5 g Tinktur, 1,5–3 g Fluidextrakt.

Anwendungsdauer: Alkoholische Zubereitungen dürfen wegen des hohen Thujongehalts innerlich nicht in höherer Dosierung (max. 3 × tägl. 40 Tr.) und nicht länger als 4 Wochen angewendet werden.

Nebenwirkungen: Keine Nebenwirkungen bei äußerlicher Anwendung oder bei Einnahme von Salbeitee. Bei längerer Einnahme alkoholischer Extrakte oder des reinen ätherischen Öls sind epileptiforme Krämpfe möglich.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft (reines ätherisches Öl und alkoholische Extrakte).

Präparate: Salbei Curarina Tr., Salus Salbei Tr., Salvysat Bürger Drg. + Tr., Sweatosan N Dragees (gut bei Tages- und Nachtschweiß).

Teezubereitung: 1 TL (1,5 g) Droge mit 150 ml heißem Wasser übergießen, für die innerliche Anwendung 1–3 Min. ziehen lassen, abgießen und mehrmals tägl. 1 Tasse **lauwarm oder kalt** (das ist wichtig!) trinken.

Für die **äußerliche Anwendung** 2 EL mit 500 ml heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen und zu Waschungen verwenden. Eine **Salbeiwaschung** hat sich besonders bei Nachtschweiß und bei Fiebernden bewährt, kann aber genauso morgens anstelle von Seife verwendet werden.

Kommission E: *Äußere Anwendung: Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Innere Anwendung: Dyspeptische Beschwerden und vermehrte Schweißsekretion.*

Walnuss ***Juglans regia*** **Juglandis folium (M)**	(s.o.) Walnussblätter wirken adstringierend bei Hand- und Fußschweiß, antiphlogistisch, sekretionshemmend, gewebeverdichtend und juckreizstillend. Für Umschläge oder Teilbäder 2–3 g Droge mit 100 ml Wasser ca. 15 Min. kochen, anschließend abgießen. 1× tägl. anwenden. Anschließend gut abtrocknen, sonst verfärbt sich die Kleidung bräunlich! ***Kommission E:*** *Leichte, oberflächliche Entzündungen der Haut und Hyperhidrosis, z.B. der Hände und Füße.*

26.6.11 Insektenstiche

Insektenstiche sind Hautreaktionen auf eingebrachte Insektengifte mit Rötung, Schwellung, Schmerz und Juckreiz. Bei entsprechender Konstitution und Insektengift kann es zu allergischen Reaktionen kommen mit übermäßiger Lokalreaktion, vor allem Ödemen, bis zur systemischen Allergie mit Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufkollaps, Atemnot und Schockzeichen.

Zur **Vorbeugung** eines Insektenstichs kann man sich mit einem **insektenabwehrenden Öl** oder Spray (Rezepte s. Kap. 11, S. 67) einreiben. Als erste Wahl sollte bei jeder Mischung dabei sein: ätherische Öle von Lavendel, Zeder, Lemongras, **Citronella, Gewürznelke** (Achtung, stark hautreizend), bzw. als zweite Wahl: **Eukalyptus, Rosmarin** oder **Zeder**. Ca. 6 Tr. eines ätherischen Öls oder einer ätherischen Ölmischung auf 30 ml Mandelöl verwenden. Vorsicht, nicht in die Augen bringen!

Zur **Linderung** kühlende Umschläge, frisch ausgequetschte Pflanzensäfte von **Spitzwegerich**-, **Gänseblümchen**-, **Minze**- oder **Bärlauch**blättern, den Saft einer frisch angeschnittenen **Zwiebel** oder **Aloe-vera**-Gel, messerrückendick aufgetragene Auflagen von Speisequark oder Heilerde (mit Wasser/Tee zu einer streichfähigen Paste verrührt) oder Combudoron-Gel (Weleda) und Combudoron-Flüssigkeit. Bei starkem Juckreiz **Ballonreben**kraut („Halicar Salbe"), (s. auch Kap. 31, S. 637).

Aloe ***Aloe vera* und *Aloe ferox*** **Aloegel**	(s.o.) Am besten bewährt hat sich die Anwendung des Gels aus dem Frischblatt.
Arnika ***Arnica montana*** **Arnicae flos (M)**	(s.o.) Arnika wirkt entzündungshemmend, juckreizlindernd, abschwellend und keimhemmend. Unverdünnte Arnikatinktur zum Betupfen der Einstichstelle verwenden. Verdünnte Arnikaanwendungen (1:4) als Umschlag, wenn sich Insektenstiche entzündet haben (positiv monographiert von der *Kommission E: Entzündungen als Folge von Insektenstichen.* **Präparate:** Arnikatinktur „Hetterich", arnica-loges Gel, Kneipp Arnika KühlGel.
Ballonrebe ***Cardiospermum halicacabum*** **Carduiospermi herba**	(s.o.) Halicar Salbe hat sich bei starkem Juckreiz bewährt.

Gänseblümchen ***Bellis perennis*** **Bellis perennis herba**	(s. o.) **Frischblattanwendung:** 1 Blättchen zwischen den Fingern zerreiben und den austretenden Pflanzensaft mehrmals hintereinander auf die Schwellung auftragen.
Malve ***Malva sylvestris*** **Malvae folium (M)**	(s. o.) Reizlindernde **Frischblattanwendung**.
Spitzwegerich ***Plantago lanceolata*** **Plantaginis lanceolatae folium (M)**	(s. o.) Reiz- und schmerzlindernde **Frischblattanwendung**.
Steinklee, gelber, Honigklee ***Melilotus officinalis*** **Meliloti herba (M)**	(s. o.) Bei starken Schwellungen durch Insektenstiche Honigkleekissen oder Umschlag auflegen.
Pfefferminze ***Mentha x piperita*** **Menthae piperitae folium (M)**	(s. o.) Lokalanästhetische **Frischblattanwendung**.
Zwiebel ***Allium cepa*** **Allii cepae bulbus (M)**	(s. o. und Kap. 23, S. 244) Frische Zwiebelscheiben oder Zwiebelfrischpresssaft (frische Zwiebeln grob – mittelfein zerkleinern und anschließend auspressen) auftragen.

26.6.12 Ödeme

Bei Ödemen muss zuerst die Ursache genau abgeklärt werden; Ödeme aufgrund von Herz- oder Nierenerkrankungen werden hier nicht behandelt!

Bei postoperativem Ödem und bei Ödemen aufgrund von Lymphstau oder venöser Insuffizienz kann die Abschwellung mit einem entwässernden, lymphabflusssteigernden **Arzneitee** aus **Honigklee**kraut, **Ringelblumen**blüten, **Brennnessel**- und **Birken**blättern und **Ackerschachtelhalmkraut** (zu gleichen Teilen, als Dekokt zubereitet) unterstützt werden.

Äußerlich lassen das Auftragen von Rosmarinöl, -lotion oder -salbe, Umschläge mit **Ringelblumen**-, **Ackerschachtelhalm**- und **Honigklee**tee oder das Auftragen von **Rosskastanien**gel (vor allem bei postoperativen und venös bedingten Ödemen) das Ödem abschwellen. Wenn die Haut durch die Schwellung unangenehm spannt, lindern Auflagen mit Speisequark oder Heilerde (mit **Honigklee**- oder **Zaubernuss**tee angerührt zu einer streichfähigen Paste) oder auch **Kohl**auflagen.

Ackerschachtelhalm ***Equisetum arvense*** **Equiseti herba (M)**	(s. o.)
Honigklee ***Melilotus officinalis*** **Meliloti herba (M)**	(s. o.)
Kohl ***Brassica oleracea***	(s. o.)
Ringelblume ***Calendula officinalis*** **Calendulae flos (M)**	(s. o.)
Rosskastanie ***Aesculus hippocastanum*** **Hippocastani semen (M)**	(s. o.)
Rosmarin ***Rosmarinus officinalis*** **Rosmarini folium (M)**	Zur Tonisierung der Gefäße Rosmarinöl, -lotion oder -salbe mehrmals tägl. auftragen.
Zaubernuss ***Hamamelis virginiana*** **Hamamelidis folium (M)**	(s. o.)

26.6.13 Hühneraugen

Wenn Schuhe zu eng sind und ständig drücken, verdichtet sich an den Druckstellen (meist an der kleinen Zehe) die Hornhaut zu lokalen, punktförmigen Auswüchsen. In der Mitte des Hühnerauges ist ein punktueller Hornhautzapfen zu erkennen, der sich mehr und mehr korkenzieherartig in tiefere Gewebsschichten schraubt. Wenn dieser Sporn die Unterhautschicht erreicht hat, kommt es zu Schmerzen.

Sofern es sich um **komplikationslose Hühneraugen** handelt (problematische Fälle, bei Durchblutungsstörungen oder Diabetikern ärztlich behandeln), kann die Hornhautwucherung durch **Fußbäder** aufgeweicht werden.

- Die Füße in Kernseifenbädern oder **Teebaumölfußbad** (5–7 Tr. Teebaumöl / Schüssel Wasser mit 1 EL Kernseife) 10 Min. einweichen und die Hornhaut vorsichtig mit Bimsstein abrubbeln.

- Danach die betroffenen Stellen mit etwas Leinöl, dem Saft von zerquetschten Hauswurzblättern oder Schöllkrautsaft beträufeln.
- Ein gutes **Hausmittel** ist auch Harz von Nadelbäumen, das nach dem Kernseifenbad mittels eines Heftpflasters befestigt wird (nach 2 Tagen entfernen und wiederholen), oder das Auflegen einer Zwiebelscheibe oder das Anlegen von in Essig eingeweichten Efeublättern. Meist lässt sich bei tägl. Anwendung das Hühnerauge nach 6–8 Tagen ablösen.

Efeu ***Hedera helix*** **Hederae helicis folium (M)**	(s. Kap. 23, S. 244) **Efeuauflage:** Frisch gesammelte Efeublätter 2 Tage in Essig einlegen; die feuchten Blätter über Nacht auf die Hühneraugen auflegen, morgens entfernen und abends erneut eine Auflage zubereiten. Tägl. wiederholen, bis die Hühneraugen verschwunden sind.
Zwiebel ***Allium cepa*** **Allii cepae bulbus (M)**	(s. o. und Kap. 23, S. 244) **Zwiebelauflage:** Zwiebelscheiben mit etwas Zitronensaft und Kochsalz beträufeln und auflegen.

26.6.14 Cellulite

Bei Cellulite haben die Zellen des Unterhautbindegewebes besonders viel Wasser und Fett gespeichert, wodurch sie zu grobkörnigen Knötchen aufgebläht werden. Das verleiht der Haut die typische „Orangenhaut“-Struktur. Als mögliche **Ursachen** werden hormonelle und Stoffwechselstörungen diskutiert.

- Mäusedorn und Wassernabelkraut (Centella asiatica) wirken vorbeugend gegen Wassereinlagerungen und regen zugleich die Bildung von Kollagen in den Bindegewebszellen an. Sie enthalten Steroidsaponine, hormonähnliche Substanzen.
- Auch Efeu enthält Saponine und hat sich in der äußerlichen Anwendung bewährt (s. Rezept Massageöl Kap. 7, S. 54).
- Ackerschachtelhalm (als lang währende Anwendung, z. B. als Kieselsäurepräparat) strafft das Bindegewebe.
- Stoffwechselfördernde, aquaretische Teepflanzen wie Birke, Goldrute, Brennnessel, Löwenzahn unterstützen die Therapie.
- Packungen mit Meeresalgen unterstützen den Stoffwechsel, straffen die Haut und beugen der Bildung neuer Fettpölsterchen vor.
- Im Vordergrund aber stehen Bewegung und eine ausgeglichene Ernährung.

26.6.15 Pigmenterkrankungen

Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) gehörte schon im alten Ägypten zu den am schwierigsten zu behandelnden Hauterkrankungen – das hat sich bis heute erhalten; die Erkrankung verläuft meist progredient. Vitiligo ist eine relativ häufige, manchmal familiär erworbene Depigmentierung der Haut als Folge eines Untergangs von Melanozyten. Der Melanozytenschädigung liegt ein bislang ungeklärter Autoimmunmechanismus zugrunde.

Phytotherapie

- Photosensibilisierende Furanocumarine bewirken eine Zunahme der Pigmentation der im Vitiligoherd verbliebenen, geschwächten Melanozyten. Vor allem die Früchte der Khella (Zahnstocherammei) mit ihrem Furanocumarin Xanthotoxin wurden schon lange als „ägyptische Methode“ therapeutisch verwendet (es gibt auch Erfahrungsberichte von Pastinake, Engelwurz, Sellerie, Bergamotte u. a.). Allerdings ist so eine Therapie von gravierenden Nebenwirkungen (Leber- und Nierenschäden) begleitet, so dass sie allenfalls von kundiger ärztlicher Hand ausgeführt werden darf: 4–6 g/Tag innerlich einnehmen, das betroffene Gebiet lokal mit einer Tinktur/Extrakt bepinseln und für ½ Stunde dem Sonnenlicht oder UV-Licht aussetzen. Heutzutage wird 8-MOP meist synthetisch gewonnen: Meladinine Tabletten.

- Von jedermann verwendet werden kann **Sanddorn**fruchtfleischöl (s. u.).
- Indische Dermatologen machten neuerdings mit **Ginkgo** verblüffende Experimente: Bei einer 6-monatigen Therapiebehandlung mit 120 mg Ginkgoextrakt versus Plazebo zeigte sich bei Therapieende, dass die Ausbreitung der vitiligobefallenen Areale in der Ginkgogruppe signifikant geringer war als in der Plazebogruppe. Von 50 Betroffenen konnte bei 10 Patienten eine deutliche bis komplette Repigmentation festgestellt werden.[20] Da oxidativer Stress bei Vitiligo eine Rolle spielt und freie Radikale die Melanozyten schädigen, scheint Ginkgo als Radikalenfänger dem entgegenzuwirken. Hier liegt noch ein interessantes Forschungsgebiet vor!
- Ein Extrakt aus Melonen in Form eines Gels (Vitix) enthält die antioxidativen Enzyme Katalase und Superoxiddismutase und soll in Kombination mit UV-Licht (Lichttherapie oder natürliche Sonne) eine nebenwirkungsarme Alternative darstellen durch Herstellen des Gleichgewichts der biochemischen Reaktionen in den farbbildenden Hautzellen (www.vitiligo.at [Stand: Mai 2008] oder www.vitiligo-vitiligo.de).

Sommersprossenhausmitteltipp: Hautflecken, die durch intensive Sonnenbestrahlung verursacht wurden, sollen durch das Auftragen bzw. Einreiben mit dem Fruchtfleisch der reifen Papaya verschwinden. Man kann auch die Kerne einer reifen Papaya trocknen, mahlen und zusammen mit Avocadomus als Paste auftragen.

Sanddorn
Hippophae rhamnoides
Hippophae rhamnoides fructus

(s. o.) Durch seine Fähigkeit zur Lichtabsorption und die Eigenschaft, sich im Unterhautfettgewebe anzureichern, kann Sanddornfruchtfleischöl bei Pigmentstörungen der Haut eingesetzt werden: Bei **Unterpigmentierung** (fleckigen Aufhellungen, Vitiligo) sorgt es in den schwach pigmentierten Hautarealen für eine Farbangleichung, besonders nach Sonneneinwirkung, bei **Überpigmentierung** wie braunen Hautflecken, Leberflecken, Sommersprossen oder Altersflecken bewirkt der physikalische Lichtschutz einen Pigmentausgleich.

26.6.16 Haarpflege, Haarausfall (Alopezie)

Schöne Haare werden von romantischen Dichtern mit der Krone auf dem Haupt der Königin verglichen – auf alle Fälle sind sie eine „Visitenkarte" des Menschen. Gepflegte, seidige, glänzende Haare deuten auf eine gute Gesundheit, stumpfe glanzlose Haare dagegen weisen auf Störungen des Organismus hin. Das Haar wächst genauso wie die Haut von innen nach außen, und so nimmt es nicht wunder, dass es auf Ernährungsfehler, Hormonstörungen, Übersäuerung, Vitamin-, Mineralien- oder Spurenelementemangel u. a. reagiert.

Zur **Haarpflege** von außen gibt es genügend einfache Tipps:

- Bei **trockenen, brüchigen Haaren:** Haarspülungen mit **Brennnessel**-, **Ringelblumen**- oder **Rosmarin**tee; Waschen mit Eigelb und eine Haarkur mit 1 Eigelb, 2 EL **Oliven**öl, 1 EL **Zitronen**saft: 30–60 Min. einwirken lassen, gründlich ausspülen.
- Stark **fettende Haare** sollen nicht so häufig gewaschen werden, damit sie weniger schnell nachfetten; Spülungen mit Birkenblätter-, **Huflattich**-, **Rosmarin**-, **Rosen**- oder **Ackerschachtelhalm**tee; Haarpackung mit **Oliven**öl (30 Min. einziehen lassen; gut ausspülen) sind empfehlenswert.
- Bei **Schuppenbildung**: Haarwäsche mit 1 Eigelb; **Rosmarin-**, **Brennnessel**-, **Ringelblumen**-, **Zaubernuss**tee oder -tinktur in die Kopfhaut einmassieren (durch seine stimulierende Wirkung auf die Haarbälge ist Rosmarin ein gutes Mittel gegen vorzeitigen Haarausfall); Haarpackung mit **Oliven**öl (s. o.).

Haarausfall

Nach schweren Erkrankungen, Infektionen, Operationen, Begleiterscheinungen der Chemotherapie oder seelischen Traumen kann Haarausfall auftreten – genaue Ursachen sind meistens nicht bekannt. Häufig besteht eine (Autoimmun-)Schilddrüsenstörung, die zu behandeln ist, oder andere hormonelle Störungen wie das Absetzen der Pille.

---

20 Parsadet et al. 2003.

- Als **unterstützende Maßnahme** wird eine stoffwechselfördernde Teekur empfohlen aus **Erdrauch**kraut und **Seifenkraut**wurzeln, **Walnuss**- und **Rosmarin**blättern sowie **Brennnessel**- und **Ackerschachtelhalm**kraut. 3 Tassen tägl. als Infus, ca. 8 Wochen lang trinken.
- Bei **hormonell bedingtem Haarausfall** Kopfhautmassagen mit Öl oder Tinktur aus **Kletten**wurzel, **Birken**blättern und/oder **Brennnessel**kraut.
- Neuerdings setzt man bei hormonell bedingtem Haarausfall eine Tinktur aus **Traubensilberkerze** (Cimicifuga/Actea racemosa) ein. Die Studie, durchgeführt von Dr. Klaus Hofmann/Uni-Hautklinik Bochum, konnte belegen, dass ein Präparat aus der phytohormonhaltigen Cimicifuga („CiMi Haartonikum", Lichtenheldt, Wahlstadt, in der Apotheke erhältlich) bei androgen bedingten Formen des Haarausfalls nach ca. ½ Jahr Wirkung zeigt, sowohl bei Männern als auch bei Frauen: Die Anzahl der im Wachstum befindlichen Haare erhöhen sich, die der im Ausfall befindlichen sinken; die Haardicke wird geringfügig verbessert (k.hofmann@derma.de).
- Solange die Haarwurzeln noch in Ordnung sind, führt auch **Beinwell** zu deutlich sichtbarem Neuwuchs von Haaren. Beinwell gibt dünnem, sprödem Haar wieder stärkeren Halt, mehr Glanz, Volumen und Spannkraft. Beinwell fördert die Durchblutung der Kopfhaut; für die positive Wirkung auf Haut, Haare und Nägel ist auch der hohe Gehalt an Kieselsäure verantwortlich.
- Bei **Alopecia diffusa** (diffuser Haarausfall) und **Alopecia areata** (kreisrunder Haarausfall, dessen Ursache noch unbekannt ist) wird die Kopfhaut angeregt mit „Crinition Lsg." (enthält **Rosmarin**, Salizylsäure, Thymol).
- Zinksubstitution kann die Heilung günstig beeinflussen.

Rezepttipps

- 100 g **Kresse**saft, 1 g **Lavendel**essenz, 10 g Glyzerin und 20 g **Rosen**wasser mischen, mit Wattebausch 2× tägl. die betroffenen Stellen massieren (besonders bei **kreisrundem Haarausfall**) (nach M. Augustin).
- Je 5 EL **Brennnessel**wurzeln, **Brennnessel**blätter, **Kletten**wurzeln und **Birken**blätter mit 3 EL **Rosmarin**blättern mischen, davon 4 EL mit ½ l Wasser 15 Min. kochen. Nach Abgießen und Erkalten zum Einmassieren in die Kopfhaut verwenden (nach M. Augustin).
- Je 40 ml **Ackerschachtelhalm**- und **Brennnessel**essenz, je 20 ml **Kletten**wurzel- und **Arnika**essenz mit 3 Tr. ätherischem **Rosmarin**öl mischen und 2× tägl. in die Kopfhaut einmassieren (besonders beim **diffusen Haarausfall**) (nach M. Augustin).
- Je 1 g **Lavendel**öl und **Kalmus**öl, 10 g Tinct. Gentianae (**Enzian**tinktur) mit Spirit. Rosmarini (**Rosmarin**alkohol) auf 100 g auffüllen. Als Haarwasser 2–3× tägl. einmassieren (nach R. F. Weiß).
- **Haarwuchstinktur:** 40 g Klettenwurzel, 30 g Brennnesselwurzel, 10 g Rosmarinblätter, 20 g Kapuzinerkresseblüten und -blätter gut zerkleinern und mit 300 ml 32 %igem Korn und 100 ml Rosenwasser übergießen; nach 3 Wochen abgießen und regelmäßig den Haarboden damit einmassieren.
- Wachstumsfördernde **Haarspülung mit Beinwell:** 2 EL zerkleinerte Wurzeln mit 250 ml Wasser übergießen, 5–10 Min. köcheln, abgießen und erkalten lassen. In dieser Zeit die Haare mit mildem Naturshampoo waschen, die Spülung gründlich einmassieren und mit einem Handtuch bedeckt 15 Min. einwirken lassen.

Grundsätzlich sollte die Spontanregeneration des Haarbodens unterstützt werden durch wachstumsanregende Pflanzen, die die Durchblutung der Kopfhaut verbessern und dadurch den Haarwurzeln einen besseren Halt geben.

Beinwell (s. o.)
Symphytum officinale
Symphyti radix (M)

Birke ***Betula pendula*** **Betulae folium (M)**	Die Blätter als Tee, Öl oder Tinktur.
Brennnessel ***Urtica dioica/-urens*** **Urticae herba (M)**	Das Kraut als Tee, Öl oder Tinktur.
Brunnenkresse ***Nasturtium officinale*** **Nasturtii herba (M)**	Frischen Presssaft bei Schuppen äußerlich auftragen (von Messegué empfohlenes Hausmittel).
Kapuzinerkresse ***Tropaeolum majus*** **Tropaeoli herba (M)**	Zu empfehlen bei übermäßiger Schuppenbildung; gut als Essigeinreibung.
Große Klette ***Arcticum lappa*** **Bardanae radix**	Die zerkleinerte Wurzel in Öl oder Tinktur ausgezogen auftragen.
Meerrettich ***Armoracia rusticana*** **Armoraciae radix (M)**	Zu empfehlen bei übermäßiger Schuppenbildung; als Öl oder Tinktur auftragen.

26.7 Bewährte Rezepturen Hauterkrankungen

Praxis-Rezepte finden Sie in folgenden Kapiteln: Hautberuhigendes Entzündungsgel Kap. 6, S. 46, beruhigende Körperlotion Kap. 6, S. 46, Rosencreme Kap. 6, S. 46, Karottenöl Kap. 7, S. 51 Leinsamenpackung Kap. 9, S. 57

Juckreizlindernde Salbe 1 *(Glöckler)*

Decoctum equiseti 10 % (Weleda)
(Ackerschachtelhalmdekokt) 30 g
Eucerinum anhydricum
(neutrale Salbengrundlage) 70 g
M.f.ungt. D. S.: mehrmals tägl. dünn auf die betroffenen Stellen auftragen.

Juckreizlindernde Salbe 2 *(Glöckler)*

Equisetum oleum 10 % (Weleda)
(Ackerschachtelhalmöl) 50 g
Aqua dest. (Destillliertes Wasser) 75 g
Eucerinum anhydricum
(neutrale Salbengrundlage) aa ad 200 g
M.f.ungt. D. S.: mehrmals tägl. dünn auf die betroffenen Stellen auftragen.

Teemischung bei chronischen Ekzemen *(Rauch und Kruletz)*

Fol. Betulae (Birkenblätter)
Cort. Berberidis (Berberitzenrinde)
Rad. Saponariae (Rote Seifenkrautwurzel)
Fol. Juglandi (Walnussblätter) aa ad 100 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 250 ml Wasser, kalt ansetzen und über Nacht stehen lassen, morgens einmal kurz aufwallen und 20–30 Sek. ziehen lassen, abseihen. 2 × 1 Tasse tägl., über 2 Monate.

Hauttee *(H. Schilcher)*

Juglandis folium (Walnussblätter)
Juniperi fructus (Wacholderbeeren)
Matricariae flos (Kamillenblüten)
Calendulae flos (Ringelblumenblüten)
Cnici benedicti herba (Benediktenkraut)
Solidaginis herba (Goldrutenkraut) aa ad 100 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 1 Tasse mit heißem Wasser übergießen, 5 Min. bedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.

Tee bei Hautunreinheiten *(H. Ell-Beiser)*

Birkenblätter (Betulae folium)	10 g
Brennnesselkraut (Urticae herba)	20 g
Kamillenblüten (Matricariae folium)	20 g
Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)	10 g
Stiefmütterchenkraut (Violae tricoloris herba)	30 g
Walnussblätter (Juglandis folium)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 1 Tasse mit heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 Tassen tägl. trinken.

Aknetee *(M. Pahlow)*

Stiefmütterchenkraut (Violae tricoloris herba)	10 g
Augentrostkraut (Euphrasiae herba)	10 g
Haferstroh, gehäckselt (Avenae stramentum)	20 g

2 TL der Mischung mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, 2 Std. ziehen lassen, abseihen. Mit 1 EL Honig vermengt 3 × 1 Tasse Tee trinken. Äußerlich die von Akne betroffenen Hautstellen damit behutsam abtupfen.

Psoriasistee *(Rauch und Kruletz)*

Herb. Violae tricol. (Stiefmütterchenkraut)
Herb. Equiseti (Ackerschachtelhalmkraut)
Cort. Quercus (Eichenrinde)
Rad. Saponariae rubr. (Rote Seifenkrautwurzel)
Fruct. Juniperi (Wacholderbeeren)
Fol. Trifolii fibr. (Fieberkleeblätter) aa ad 200 g

M. f. spec. D. S.: 2 TL mit 250 ml kaltem Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen. Morgens erhitzen, nur kurz aufwallen lassen und 20–30 Sek. ziehen lassen. 2× tägl. 1 Tasse mind. 3–4 Monate.

Neurodermitistee *(U. Bühring)*

Benediktenkraut (Cnici benedicti herba)	10 g
Goldrutenkraut (Solidaginis herba)	10 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	10 g
Ringelblumenblüten (Calendulae flos)	10 g
Wacholderbeeren (Juniperi fructus)	5 g
Walnussblätter (Juglandis folium)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Neurodermitistee für Kinder *(M. Girsch)*

Bellidis flos (Gänseblümchenblüten)	20 g
Matricariae flos (Kamillenblüten)	10 g
Calendulae flos (Ringelblumenblüten)	10 g
Violae tric. herba (Stiefmütterchenkraut)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Mit 1 TL Milchzucker süßen.

Kräuterkissen bei Abszessen und Furunkeln *(Widmaier)*

Flor. Chamomillae (Kamillenblüten)
Fol. Althaeae (Eibischblätter)
Fol. Malvae (Malvenblätter)
Herb. Meliloti (Honigkleekraut)
Sem. Lini (Leinsamen) aa ad 100 g

M. f. spec. D. S.: 20–30 g der Teemischung in ein Stoffsäckchen füllen, in heißes Wasser legen, auswringen und möglichst heiß auf die entsprechende Hautpartie legen. **Trockenes Kräuterkissen:** Auf den Deckel eines Kochtopfs legen, erhitzen und heiß (42 °C) auf die betreffende Stelle legen.

Teeaufguss bei Kopfschuppen und zur Förderung des Haarwachstums *(Rauch und Kruletz)*

Fol. Urticae (Brennnesselblätter)	50 g
Fol. Betulae (Birkenblätter)	50 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL auf 250 ml Wasser, kochend überbrühen, 3 Min. ziehen lassen. Morgens und abends den Haarboden damit einreiben.

Windeldermatitisbad *(U. Bühring)*

Hamamelisrinde (Hamamelidis cortex)	250 g
Ringelblumenblütenköpfchen (Calendulae flos cum calycibus)	50 g
Johanniskraut (Hyperici herba)	100 g

M. f. spec. D. S.: 20 g der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, 20 Min. ziehen lassen u. dem Badewasser zugeben. 2–3 × pro Woche baden.

Schweißhemmender Tee *(H. Ell-Beiser)*

Pfefferminzblätter (Menthae piperitae folium)	10 g
Salbeiblätter (Salviae folium)	30 g
Walnussblätter (Juglandis folium)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1TL auf 1 Tasse mit heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 Tassen abgekühlten Tee tägl. trinken.

Schweißhemmender Tee für die Wechseljahre *(U. Bühring)*

Hopfenzapfen (Lupuli strobuli)
Salbeiblätter (Salviae folium)
Melissenblätter (Melissae folium)
Weißdornblüten und -blätter (Crataegi folium cum flore)

M. f. spec. D. S.: 1TL auf 1 Tasse mit heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 Tassen tägl. lauwarm Tee trinken.

Kräutertee bei Gürtelrose *(B. Vonarburg)*

Holunderblüten (Sambuci flos)	30 g
Weidenrinde (Salicis cortex)	20 g
Goldrutenkraut (Solidaginis herba)	20 g
Johanniskraut (Hyperici herba)	20 g
Brennnesselblätter (Urticae folium)	10 g

3 × tägl. 1 TL dieser Mischung in einer Tasse mit kochend heißem Wasser anbrühen, 5 Min. ziehen lassen, abfiltrieren und ungesüßt schluckweise nach den Mahlzeiten trinken.

Wundheilsalbe bei schlecht heilenden Wunden *(U. Bühring)*

Beinwellwurzel (Symphyti radix) 30 g
Wundkleekraut (Anthyllidis vulnerariae herba)
Zistrosenblätter (Cistus incanus herba)
Lavendelblüten (Lavandulae flos)
Ringelblumenblüten (Calendulae flos)
Kamillenblüten (Matricariae flos)
Gänseblümchenblüten (Bellidis flos)
Spitzwegerichblätter (Plantaginis lanceolatae folium) aa ad 100 g

Die ganze Mischung in 800 ml 70 °C-heißem Olivenöl ausziehen, abgießen und 100 g Bienenwachs einrühren. 200 ml Johanniskrautöl und 2 ml Sanddornfruchtfleischöl zugeben und in Döschen abfüllen (s. Kap. 6, S. 46).

26.8 Fragen / Repetitorium

1. Nennen Sie die Heilwirkungen (5) von Schleimdrogen.
2. Nennen Sie fünf Heilpflanzen mit Schleimstoffen, einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
3. Welche Anwendungsmöglichkeiten für Schleimstoffe gibt es? Worauf müssen Sie achten?
4. Würden Sie einen Tee mit Schleimpflanzen unbegrenzt lange empfehlen? Warum (nicht)?
5. Nennen Sie die Heilpflanze einschließlich des verwendeten Pflanzenteiles, die beim nässenden Ekzem bevorzugt äußerlich eingesetzt wird.
6. Stellen Sie einen Heilpflanzentee einschließlich der verwendeten Pflanzenteile zusammen, den Sie bei einer stoffwechselbedingten Hauterkrankung empfehlen.
7. Ulcus cruris (offenes Bein) ist schwierig zu behandeln. Nennen Sie je zwei Pflanzen, die die Wunde sauber halten, die Epithelialisierung fördern und die bei bakteriellen Superinfektionen eingesetzt werden können.
8. Welche Pflanzen (5) empfehlen Sie bei Wunden bzw. oberflächlichen Verletzungen?
9. Ein Bluterguss: Welche Pflanzen (5) kommen zur Anwendung? In welcher Anwendungsform?
10. Nennen Sie ein Nachtschattengewächs, das sich bei Allergien und Neurodermitis durch seine cortisonähnlichen Eigenschaften bewährt hat.
11. Aus Nordamerika kommt die Nachtkerze (*Oenothera biennis*), die geschätzt ist wegen ihrer wertvollen .... und vorrangig bei .... eingesetzt wird.
12. Ein Vater kommt mit seiner 10-jährigen Tochter in die Praxis. Sie leidet seit einigen Jahren unter Neurodermitis. Was empfehlen Sie (5)? Begründen Sie Ihre Empfehlungen (5).
13. Nennen Sie zwei Heilpflanzen mit blutstillenden Eigenschaften.
14. Welche Heilpflanzen kommen beim Abszess zur Anwendung? Welche Heilpflanzen lindern bei Juckreiz?
15. Welche Heilpflanze hat sich beim Herpes labialis (Lippenherpes) als viruzid erwiesen? Welche Heilpflanzen bringen Linderung bei der Gürtelrose?
16. Welche Heilpflanzenanwendungen (2) empfehlen Sie bei einem Sonnenbrand? Ein Tipp zur Warzenbehandlung.
17. Welche Heilpflanzen können Sie bei Insektenstichen empfehlen?
18. Welche Heilpflanzen bringen Linderung bei übermäßigem Schwitzen?
19. Sie haben sich beim Sammeln von Heilpflanzen eine „Wiesendermatitis“ geholt. Welches Pflanzenöl bringt Linderung?
20. Welche Heilpflanzen kommen bei den sog. „Sportverletzungen“ zum Einsatz?

27

Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen

Viele „Herzensworte“ zeigen es deutlich: Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen ganzheitlich betrachtet und behandelt werden, denn sie sind Ausdruck der psychosomatischen Einheit Mensch. Dafür (für die entsprechenden, begrenzten Indikationen und für die Prophylaxe) sind Arzneidrogen geradezu prädestiniert, weil sie oft mehreren therapeutischen Anforderungen gleichzeitig entsprechen und somit der ganzheitlichen Betrachtungsweise nahekommen. Dieses Kapitel zeigt Ihnen Möglichkeiten und Grenzen der „Herz-Behandlung“ mit Heilpflanzen auf und stellt Ihnen pflanzliche Herzmittel (Phytokardiaka) mit ihrer guten Verträglichkeit vor, wie sie sich für eine Langzeitanwendung geradezu empfehlen.

- Grundlagen der Flavonoide und zugehörigen Pflanzen (s. Kap. 16.4, S. 93)
- Grundlagen der Digitalisglykoside und zugehörigen Pflanzen (s. Kap. 17.5, S. 121)
- Heilpflanzen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen
- Praxis-Rezepte: Tinkturen / Herztinktur (mit Flavonoiddrogen, s. Kap. 5.1, S. 42

„Leicht fiel das Herz uns in die Hosen, würd es nicht auf das Zwerchfell stoßen. Gefährlich, gar in unsern Tagen, ists, auf der Zunge es zu tragen! Man lasse es noch bestenfalls, aus Angst, noch klopfen bis zum Hals. Und nehm's, wenn man das nötig fände, mit Vorsicht fest in beide Hände! Doch hat dies alles wenig Zweck: man lass es auf dem rechten Fleck!“

„Oft klappen Herzenssachen nicht, wobei das Herz meist nicht gleich bricht. Herzklappenfehler heilt man wohl im ersten Schmerz mit Alkohol. Dreht sich's, wie meist, um Frauenzimmer, ist einer leicht geheilt für immer.“

Eugen Roth

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche bleibt dem Auge verborgen.“

Antoine de Saint-Exupéry

Zahlreiche Redensarten beruhen auf der alten Auffassung, das Herz sei der Sitz der Empfindungen und der Seele: Die Sprache des Herzens ist die einzig wahre. Als Einleitung einige Worte aus der „Herzenssprache“, die aufzeigt, wie vielfältig das Herz in den ganz normalen Sprachgebrauch Einzug gehalten hat.

Hand aufs Herz – haben wir es auf dem rechten Fleck? Sonst fassen wir uns doch ein Herz, nehmen es in beide Hände und geben ihm gutherzig einen Stoß! Manchmal geht uns etwas so zu Herzen, dass uns das Herz bricht! Wer etwas auf dem Herzen hat, dem liegt das wie ein Stein auf dem Herzen, oder es dreht sich das Herz gar im Leibe um. „Mein Ruh ist hin, mein Herz ist schwer, ich finde sie nimmer und nimmer mehr!“ Da sollten wir unserem Herzen Luft machen und ihm einen Ruck geben, es ausschütten und loswerden, was wir auf dem Herzen haben.

Wir sollten das Herz schon in die Hand nehmen, damit es nicht verloren geht, sonst blutet es oder bricht gar. Und bevor das Hasenherz in die Hose gerutscht ist, sollten wir vielleicht schweren Herzens – aber keinesfalls halbherzig – das Herz des Herzallerliebsten erobern. Dann geht mir das Herz auf! „Ich hab mein Herz in Heidelberg verloren und du, du, liegst mir am Herzen, komm, tanz mit mir die Herz-Schmerz-Polka! Dein ist mein ganzes

Herz, wo du nicht bist, will ich nicht sein, wir sind ein Herz und eine Seele." Herz: Was begehrst du mehr?

Das Herz hat in unseren Sprachgebrauch Eingang gefunden, weil es auf Emotionen reagiert: Es schlägt schneller, setzt aus oder schmerzt. Manchmal bleibt das Herz auch vor Schreck stehen, oder es pocht vor Wut bis zum Hals. Gefühllose Menschen haben ein Herz aus Stein, ein kaltes, hartes oder ein verstocktes Herz. Hass und Verzweiflung verschließen das Herz und machen engherzig. Doch hilft gegen ein versteinertes Herz am besten, herzerweichend zu weinen oder mit dem Lied: „Geh aus mein Herz und suche Freud ..." eine neue Herzenstür zu öffnen.

Um Krankheiten des Herzens zu behandeln, bedarf es mehr als nur der Behandlung des Körpers. Das Herz, so viel wissen wir, ist das „Herz", die Mitte des Menschen. Für die **Ägypter** war es die Wohnung der Gottheit, der Mittelpunkt aller geistigen Regungen und Sitz des Verstandes, des Willens und der Gefühle. In der **Bibel** steht in Lukas 24,32: *„Brannte nicht unser Herz in uns, da er mit uns redete."* In *Tausendundeine Nacht* steht in der Geschichte des Königs Omar: *„Das Wunderbarste von all dem, was im Menschen ist, ist sein Herz; denn es ordnet sein ganzes Wesen."* **Hildegard von Bingen** sprach vom Herzen als Heimat der Seele (domus animae), und in den Minneliedern des Mittelalters wird es als Ort der Liebe besungen. **Paracelsus** schrieb: *„Wisset nun ferner vom Sitz und der Stätte der Seele, dass sie im Herz sitzt, mitten im Menschen. Das Herz ist die Sonne, und wie die Sonne auf die Erde und sich selbst wirkt, also wirkt auch das Herz auf den Leib und sich selbst ..."*

Der Anatom und Arzt William Harvey schrieb im Jahr 1628, nachdem ihm die Entdeckung des Blutkreislaufs gelungen war, dass eine geistig-seelische Störung, die Schmerz, überschwängliche Freude, Hoffnung und Angst hervorruft, die Gemütslage beeinflussen und sich auf das Herz ausdehnen kann. Das bestätigte der Kardiologe Dr. Robert Allan, der Begründer der modernen „Kardiopsychologie". Deshalb umfasst eine **naturheilkundliche Therapie** bei Herzerkrankungen auch Entspannungsübungen wie Atemübungen, Yoga oder autogenes Training, um somit ein ganzheitliches Körpergefühl zu erlangen und Stress zu reduzieren. Bei **Stress** reagiert der Körper auf vielerlei Weise: Die Muskeln kontrahieren vermehrt, die Herzfrequenz steigt an, die Gefäße verengen sich, und das Blut gerinnt schneller. Einer der stärksten Stressauslöser ist übrigens das Gefühl der Isolation, ob im privaten oder im Arbeitsbereich. Liebe, Nähe und Zuwendung, verbale und körperliche (Massagen, Berührungen) Kommunikation helfen als bewährte Therapie, sich aus der krank machenden Isolation zu befreien, denn sich mit anderen verbunden zu fühlen ist ein wichtiger Heilungsprozess. Unzählige Studien haben gezeigt, dass Yogaübungen, Meditationen und Imagination heilende Wirkungen haben. Bei regelmäßig ausgeübtem Hatha-Yoga z.B. erhöht sich die Anzahl der T-Helferzellen und damit die Immunreaktion; regelmäßige Yogaübungen senken den Blutdruck[21].

Das Herz wird dem **Element Feuer** zugeordnet; schon in der Alchemie gehören **Herz und Gold**, das Metall der Sonne, zusammen, und schon immer „entflammte" die Liebe unser Herz. Bei Geheimrat Goethe „brennt und leuchtet die schöne Flamme der Liebe in meinem Herzen" (aus einem Brief an Charlotte von Stein 1787). Übrigens griff Goethe gern zu **Arnika**, einer Sonnenpflanze, um seine „Herzspasmen" zu kurieren.

Aufgaben des Herzens

Das Herz hat die Aufgabe, uns den jeweiligen Lebensanforderungen flexibel und so ökonomisch wie möglich anzupassen. Alle Organe und Muskeln hängen vom steten Zustrom nähr- und sauerstoffreichen Blutes ab. Das Herz schlägt am Tag etwa einhunderttausend Mal und pumpt in einer Minute ca. 7 Liter Blut durch das 100000 km lange Gefäßnetz des Körpers, um ihn mit Frischblut zu versorgen und sauerstoffarmes Blut zu den Lungen zu befördern. Dieses außergewöhnliche Organ ist in zwei Hälften geteilt: Die **rechte Herzhälfte** pumpt das verbrauchte Blut in den Lungenkreislauf, damit es dort mit Sauerstoff angereichert wird. Die **linke Herzhälfte** pumpt das sauerstoffreiche Blut in den Körper. Der regelmäßige Herzschlag wird u.a. gesteuert vom Sinusknoten, einer Anhäufung spezifischen Herzmuskelgewebes, das mittels elektrischer Impulse die Pumptätigkeit des Herzens reguliert. Der Sinusknoten steht in enger Verbindung mit dem vegetativen Nervensystem, das Organ- und psychische Funktionen beeinflusst.

21 Ornish D 1992, 2002.





Abb. 27.1a+b Weißdorn *Crataegus monogyna*, Blüten und Blätter sowie die Früchte stärken und kräftigen das Altersherz.



Abb. 27.2 Fingerhut *Digitalis purpurea*, Herzglykosid 1. Ordnung bei Herzinsuffizienz (verschreibungspflichtig).

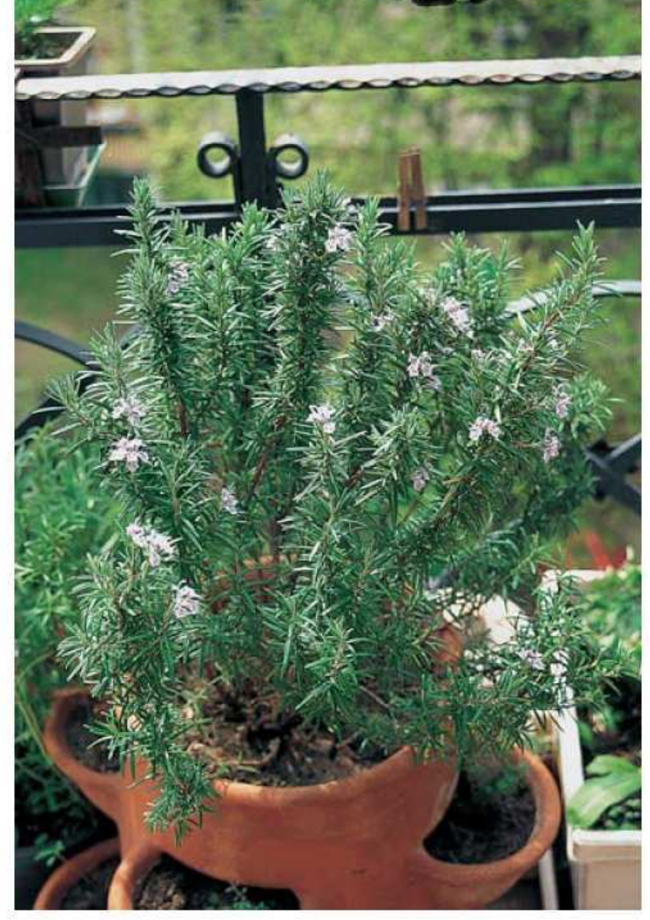


Abb. 27.3 Rosmarin *Rosmarinus officinalis*, regt den Kreislauf an.



Abb. 27.4 Knoblauch *Allium sativum*, senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel.



Abb. 27.5 Rosskastanie *Aesculus hippocastanum*, wirksam bei Venenbeschwerden.



Abb. 27.6 Ginkgo *Ginkgo biloba*, verbessert die Gehirnleistung bei arteriellen Durchblutungsstörungen.

Das ist mit ein Grund, weshalb **Herzerkrankungen ganzheitlich** betrachtet werden müssen. Herz, Kreislauf und Gefäße können nicht isoliert voneinander betrachtet werden. Sie sind Ausdruck der psychosomatischen Einheit Mensch und bilden eine funktionelle Einheit. Wird diese Funktion nur an einer einzigen wesentlichen Stelle gestört, hat das Auswirkungen auf das ganze Geschehen. Aus diesem Grund kommt den pflanzlichen Herzmitteln eine viel breitere therapeutische Wirkung zu als die spezialisierte und isolierte Wirkung synthetischer Herzmittel, denn das Herz-Kreislauf-System ist mehr als ein mechanisches Pumpsystem.

Phytotherapie: Phytokardiaka (pflanzliche Herzmittel)

In der Therapie von Herzkrankheiten besitzen Phytokardiaka aufgrund ihrer guten Verträglichkeit und ihres sehr guten Nutzen-Risiko-Verhältnisses eine große Akzeptanz; zudem sind sie für eine Langzeitanwendung prädestiniert. Sie erfüllen oft mehrere therapeutische Anforderungen gleichzeitig und entsprechen somit in ihrem Wirkprofil der ganzheitlichen Betrachtungsweise von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Der **Weißdorn** ist das Paradebeispiel für die pflanzenheilkundliche Herztherapie: Er wirkt ausgleichend auf den Blutdruck und Herzrhythmus, kräftigend auf den Herzmuskel, durchblutungsfördernd, roborierend und zudem mild beruhigend.

Phytokardiaka werden in erster Linie eingesetzt bei

- **funktionellen Herzbeschwerden,**
- zur **Prävention**: Im Frühstadium von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bei altersbedingten degenerativen Veränderungen am Herzmuskel und an den Koronarien sind Phytokardiaka besonders indiziert,
- beim **Altersherz**,
- bei **Herzinsuffizienz** werden Arzneipflanzen im NYHA-Stadium I–II mit großem Erfolg eingesetzt, in den Stadien III–IV zumindest begleitend,
- bei **Herzrhythmusstörungen** werden sie in eingeschränktem Maße, nämlich vorrangig bei psychovegetativ bedingten Rhythmusstörungen eingesetzt und zur Beruhigung.

27.1 Herzerkrankungen

27.1.1 Funktionelle Herzbeschwerden

Funktionelle Herzbeschwerden können sich ähnlich äußern wie pektanginöse Beschwerden oder gar ein Herzinfarkt: ein immer wiederkehrendes Enge- oder Beklemmungsgefühl, oft verbunden mit Angst; nicht auf der Herzseite liegen können, Ziehen und Schmerzen an Herz und Arm oder Blutdruckschwankungen. Typische Symptome des „Cor nervosum“ sind Herzjagen, Herzstolpern oder Herzklopfen, Zeichen, die von den Betroffenen als sehr unangenehm empfunden werden. Dazu wird häufig eine innere Unruhe und Nervosität geschildert, Schlaflosigkeit, Erschöpfung und Stressempfinden. In der alten Literatur wird diese Erkrankung auch als „Herzneurose“ beschrieben, hier wird der Bezug zum „Nervenkostüm“ deutlich.

Als erstes **Unterscheidungsmerkmal zur Angina pectoris** mag gelten, dass

- die Beschwerden eher lästig als stark oder unerträglich sind,
- meistens bei Belastung besser werden und
- auf Nitropräparate unverändert bleiben.

Die Patienten müssen darüber aufgeklärt werden, dass ein negativer Befund durch den Facharzt lediglich bedeutet, dass glücklicherweise keine organische Erkrankung vorliegt und nicht, dass sie „nichts haben bzw. simulieren“ und dass Entspannungsverfahren und eine gesunde Lebensweise die Beschwerden lindern helfen. Auch wenn kein organischer Befund vorliegt: Funktionelle Herzbeschwerden müssen ernst genommen, abgeklärt und behandelt werden. Häufig findet sich diese Art unspezifischer, funktioneller Herzbeschwerden in Zeiten hormoneller Umbruchsituationen (Pubertät, Klimakterium) oder bei hormoneller Dysregulation, z. B. Schilddrüsenerkrankungen. Hier sollte nach der Ursache geforscht und kausal behandelt werden.

Phytotherapie

- Bei diesem Beschwerdebild muss ein Großteil der verordneten **Arzneipflanzen** eine beruhigende Komponente haben. Sie kommen als Tees, Bäder, Wickel, Kräuterkissen, Herzauflagen oder Pulswickel zur Anwendung. Gerade bei **nervö-**

sen Herzbeschwerden mit Schlafstörungen eignen sich pflanzliche Sedativa. Auch Herzsalben eignen sich bevorzugt zur Beruhigung und Unterstützung des Herzens (s. u.). Josef Karl empfiehlt Rp: Tct. Spartii, und Tct. Valerianae aa 50.0; M.S. 3 – 5× 30 gtt., insbesondere vor dem Schlafen. Diese Tropfen in einen Tee mit **Melisse, Weißdorn, Herzgespann** und **Baldrian** geben und 1 TL Honig dazu, das ist eine gute Medizin für das „Cor nervosum".

- Bestehen Herzbeschwerden aufgrund eines **Roemheld-Syndroms** (s. Kap. 20, S. 133), werden zusätzlich Karminativa eingesetzt: **Kümmel, Fenchel, Anis**, außerdem Bitterstoffdrogen, der rasch wirkende **Galgant**, das krampflindernde **Gänsefingerkraut** und das magenkrampflindernde **Herzgespann**.
- **Weißdorn** sollte in keiner Verordnung bei funktionellen Herzbeschwerden fehlen!
- Funktionelle Herzbeschwerden sind einer Phytotherapie ausgesprochen gut zugänglich. Die folgenden Pflanzen sind **in Kap. 28**, S. 536 **ausführlich beschrieben** und eignen sich auch für die Selbstmedikation.

27.1.2 Heilpflanzen bei funktionellen Herzbeschwerden

Baldrian
Valeriana officinalis
Valerianae radix (M)

Bei Unruhezuständen des Herzens beruhigt und entspannt Baldrian und hemmt Stress und Nervosität.

Eisenkraut
Verbena officinalis
Verbenae herba (N)



Plinius, der römische Literat, schrieb 79 n. Chr.: „Keine Pflanze erfreut sich größerer Berühmtheit als das ‚heilige Kraut'". Römische Gesandte gingen mit einem Strauß Eisenkraut in der Hand zu den Feinden und berührten damit den Friedensvertrag, denn Eisenkraut galt als Sinnbild des Friedens. Der Gattungsname „Verbena" leitet sich ab aus dem lateinischen „verbum: Wort", und in der Antike wurde auf dieses Kraut geschworen, denn „das Wort gilt". Im Mittelalter galt die zu den Eisenkrautgewächsen (Verbenaceae) gehörende Pflanze als Allheilmittel: „Wer sie trägt, schläft gut, ist frohen Mutes und nie müde." Heute gehört es eher zu den vergessenen Heilpflanzen, wobei neuere Untersuchungen ergaben, dass sie sich v. a. durch antivirale und immunstärkende Eigenschaften auszeichnet!

Eisenkraut hat eine Negativmonographie (der Gruppe 1) erhalten aufgrund nicht ausreichend belegter Wirksamkeit, birgt jedoch keine Risiken. Intern wurde die Gruppe 1 auch als „0-Monographie" bezeichnet, d. h., bei individueller therapeutischer Erfahrung ist eine Anwendung nicht ausgeschlossen, weil keine Risiken bekannt sind.

Inhaltsstoffe: 0,5 % Iridoidglykoside (Verbenalin, Verbenin), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Alkaloide, Flavonoide, Kaffeesäurederivate, wenig ätherisches Öl, Kieselsäure und Schleime.

Wirkungen: Reguliert das nervöse („Schilddrüsen-")Herz bei Herzrhythmusstörungen. Beruhigend und leicht antidepressiv. Wundheilungs- und verdauungsfördernd u. a.

Indikationen: Nervöse Anspannung und Erschöpfung, Hyperthyreose, nervöse Herzbeschwerden, Übererregung, Prüfungsangst, leichte Depressionen und Ängste, Schwächezustände und während der Rekonvaleszenz.

Kommission E: *(N): „Da die Wirksamkeit nicht belegt ist, kann eine therapeutische Anwendung nicht befürwortet werden. In einer fixen Kombination zusammen mit Partnern, die eine positive Monographie besitzen, vertretbar. Die Droge sollte näher untersucht werden (immunmodulierend?)."*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4,5 g Droge.

Nebenwirkungen: Überdosierung führt zu Übelkeit und Erbrechen.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft.

Präparate: DHU Verbena officinalis ⌀.

Teezubereitung: 1 TL getrocknetes Kraut (1,5 g) mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen.

Ginkgo, Japanischer Tempelbaum

Ginkgo biloba

Ginkgo bilobae folium (M)

(s. u.) Klinische Studien haben ergeben, dass Ginkgo bei funktionellen Herzbeschwerden eine Verbesserung der peripheren Durchblutung bewirkt. Ginkgo kann gut kombiniert werden mit Weißdorn.

Hafer, Saat

Avena sativa

Avenae herba recens (M)

(s. u. und Kap. 26, S. 378, 28, S. 536) „Hafer stärkt die Nervenkraft" (Hildegard von Bingen). Hafer gehört zur Familie der Süßgräser (Poaceae) und ist wohl jedermann bekannt. Der Name Avena kommt aus dem Sanskrit „avasa: Nahrung" und weist darauf hin, dass Hafer eine wichtige Speise war. Der lat. Artname „sativa: angebaut" bedeutet, dass Hafer eine Kulturpflanze ist. Unter dem Begriff „grüner Hafer" versteht man die kurz vor der Vollblüte geernteten, schnell getrockneten, bei der Ernte noch grünen oberirdischen Teile der Haferpflanze, aber auch die frischen Haferpflanzen.

Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Flavonoide, Triterpensaponine, Kalziumsalze, Vitamine B, E und K.

Wirkungen: Der alkoholische Haferkrautauszug entfaltet mild sedative und schlaffördernde Wirkungen, der Passiflora ähnlich (auch in der schwachen Wirksamkeit). Es wird vermutet, dass das Indolalkaloid Granin als Tryptophanderivat sedierend wirkt.

Indikationen: Nervöse Erschöpfung, Angst-, Spannungs- und Erregungszustände. Grüner Haferstrohtee wird in der Volksmedizin seit Langem bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Nervenschwäche, als Beruhigungsmittel und Tonikum für ältere Leute sowie als stärkendes Herz- und Kreislaufmittel eingesetzt. Haferfrüchte, Avenae fructus, werden als Nahrungsmittel und Diätetikum genutzt.

Präparate: Ceres Avena sativa ⌀ (Alcea), Requiesan (mit Kalifornischem Mohn).

Herzgespann

Leonurus cardiaca

Leonuri cardiacea herba (M)



Das Herzgespann gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) und ist **geschützt**; es kommt aus Westasien, wurde aber schon seit Langem in Europa kultiviert. Es wird, wie der mittelalterliche Name „Gespann: Krampf" schon sagt, bei Herzkrämpfen und beim „angespannten Herz" verordnet. Schon Matthiolus rühmt es als herzkräftigend gegen Herzweh, Herzklopfen und Herzzittern, und Culpeper schrieb 1652: *„Es gibt kein besseres Kraut, um die melancholischen Gedanken des Herzens zu zerstreuen und das Herz zu stärken."* Der botanische Name bezieht sich auf die Form der Blätter: „leo: Löwe" und „ura: Schwanz", weil die Blätter einem Löwenschwanz ähneln sollen; das griechische „cardiaca: Herz" ist in Bezug auf die herzheilende Eigenschaft entstanden. Allerdings nimmt es auch Bezug auf den mit Ängsten verbundenen Magenkrampf der Kinder, den man früher als „Herzgespann" bezeichnet hatte.

Inhaltsstoffe: Iridoide (Ajugol, Galiridosid, Ajugosid), Bitterstoffe, Flavonoide, 5–9 % Gerbstoffe, Cholin und den Herzglykosiden ähnliche Alkaloide.

Wirkungen: Leicht negativ chronotrop (verlangsamt die Schlagfrequenz), schwach blutdrucksenkend, beruhigend. Herzgespann ist noch viel zu wenig untersucht; es scheint jedoch in baldrianähnlicher Weise zu beruhigen. Experimentelle Untersuchungen konnten zeigen, dass einige Inhaltsstoffe als Kalziumantagonist wirken.

Indikationen: Nervöse Herzbeschwerden mit Ängsten, „Schilddrüsenherz", Roehmheld-Syndrom und nervöse Herzbeschwerden in den Wechseljahren. Begleitend bei Hypertonie und Hyperthyreose. Trotz seiner leicht blutdrucksenkenden Wirkung kann es auch bei hypotonen Regulationsstörungen aufgrund funktioneller Herzbeschwerden und tachykarder Herzfrequenzen verwendet werden. Wegen der kardiosedativen Effekte scheint es zu einer Ökonomisierung der Herzleistung und einem physiologischen Anstieg des Blutdrucks zu kommen (Bäumler).

Kommission E: *Nervöse Herzbeschwerden, auch adjuvant im Rahmen einer Hyperthyreose.*

Darreichungsformen: Teedroge. Herzgespannkraut findet sich meist in Kombinationspräparaten und kann gut mit anderen Drogen als Teemischung verordnet werden.

Tagesdosis: 4,5 g Droge. Kurmäßig und längerfristig (8 – 10 Wochen) anwenden.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt. In größeren Mengen ist Herzgespann giftig, und durch seine uteruskontrahierende Wirkung soll es während der Schwangerschaft nicht verwendet werden.

Präparate: Kneipp Herz- und Kreislauf-Tee (mit Rosmarinblättern, Weißdornbeeren, Johanniskraut, Mate grün), Mutellon Tr. (mit Wolfstrapp, Baldrian), Weleda Leonurus cardiaca Ø.

Teezubereitung: 1 TL fein geschnittene Droge (1 g) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und nach etwa 10 Min. abgießen. 4 × tägl. 1 Tasse trinken.

Johanniskraut
Hypericum perforatum
Hyperici herba (M)

Stimmungsaufhellende Pflanze mit beruhigender (wie Baldrian) und herzunterstützender (wie Weißdorn) Wirkung. Begleitend als Tee, Tinktur, Dragees.

Lavendel
Lavandula angustifolia
Lavandulae flos (M) / -aetheroleum

(s. auch Kap. 20, S. 133) Bei Unruhezuständen, zur Unterstützung bei nervösen Herzsymptomen, zur Beruhigung und Harmonisierung, auch in den Wechseljahren. Lavendeltee, -öleinreibungen, -unterarmbad, -vollbad (bei funktionellen Kreislaufstörungen) oder -pulswickel wirken wohltuend.

Präparat: Weleda Aurum / Lavandula comp. (mit ätherischem Lavendel- und Rosenöl, Aurum metallicum praeparatum D4).

Melisse
Melissa officinalis
Melissae folium (M) / -aetheroleum

(s. auch Kap. 21, S. 173) Die herzförmigen Blätter duften beim Zerreiben intensiv nach Zitrone. In diesen Duftblättern sitzt die Heilkraft, über die Hildegard von Bingen schrieb: „Dies Mittel macht das Herz fröhlich." **„Herztrost"** nannten sie die mittelalterlichen Kräuterbuchautoren. Die Melisse, von den Benediktinern nach Deutschland gebracht, ist bei Frauen wohl am bekanntesten als „Melissen- oder Karmelitergeist", der 1611 von dem Orden der barfüßigen Karmeliter eingeführt wurde. Die Blätter „stärken das nervöse Herz" (Volkskunde), harmonisieren und beruhigen. Paracelsus (1493 – 1541) setzte die Melisse im Sinne der Signaturenlehre aufgrund ihrer herzförmigen Blätter bei Herzkrankheiten an: *„Melisse ist von allen Dingen, die die Erde hervorbringt, das beste Kraut für das Herz; innerlich genossen macht sie fröhlich und erheitert das Herz. Sie erneuert alle Kräfte des Körpers."* Heutzutage bewährt sie sich bei psychogenen Herzleiden, nervöser Unruhe, „Stressherz" und im Klimakterium.

Passionsblume
Passiflora incarnata
Passiflorae herba (M)

Mild und sanft beruhigend, ausgleichend, blutdrucksenkend. Bei „Stressherz" und nervösem Herzen.

Rose ***Rosa gallica x, damascena x, centifolia, canina u. a.*** **Rosae flos (M)/ -aetheroleum**	In der Volksmedizin heißt es: „Die Rose öffnet das Herz" – und in der Tat wirken Rosenblüten mit ihrem wundervollen ätherischen Öl entspannend und ausgleichend. Rosenblüten haben sich besonders bei psychogenen Herzleiden bewährt. **Präparat:** Weleda Aurum/Lavandula comp. (mit ätherischem Lavendel- und Rosenöl, Aurum metallicum praeparatum D4).
Rosmarin ***Rosmarinus officinalis*** **Rosmarinus folium (M)/-aetheroleum**	Rosmarin steigert den koronaren Durchfluss und besitzt eine positiv inotrope Wirkung am Herzen. Vor allem die Herz-Kreislauf-unterstützenden Eigenschaften in Herzsalben haben sich bewährt. **Präparat:** Cor-Vel Truw Herzsalbe.
Schlehe ***Prunus spinosa*** **Pruni spinosae fructus**	In der Volksheilkunde als Tonikum zur Herzkräftigung, in der Rekonvaleszenz, beim Altersherz. **Präparate:** Weleda Schlehen-Elixier.
Schlüsselblume ***Primula veris*** **Primulae flos (M)**	(s. Kap. 23, S. 244) Die wohlduftenden Blüten werden mit ihrem Ätherisch-Öl-Profil in der Volksheilkunde als leicht stimmungsaufhellend und beruhigend bei psychogenen Herzerkrankungen eingesetzt.
Weißdorn ***Crataegus monogyna/ -laevigata (pentagyna, -nigra, -azarolus)*** **Crataegi folium cum flos/-fructus (M)**	*„Niemand sieht es dem Weißdorn an, was er alles leisten kann: Wenn ein Mensch mit krankem Herzen vor Beklemmung, Angst und Schmerzen Tag und Nacht verzweifelt klagt und am Leben fast verzagt nehm er voll Vertrauen nur ein paar Tropfen der Tinktur und sein Zustand, erst so kläglich, wird bald wieder ganz erträglich. Es beruhigt auch das Herz und beseitigt Angst und Schmerz, und der Schlaf, oft schwer gestört, binnen kurzem wiederkehrt. Grad bei solchen Herzanfällen, die den Kranken furchtbar quälen, merke dieses Mittel dir als ein Lebenselixier."* Gardemin E 1994, *Homöopathische Reimregeln* Im April beginnt der 3–8 m hohe Dornenstrauch aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae), seine weiße Blütenpracht zu entfalten – die richtige Zeit für die Ernte von Blättern und Blüten. Früher wurden dichte Weißdorndornenhecken als eine Art lebender Schutzzaun um die Gehöfte angepflanzt; das sollte alles Böse von Feld und Hof abhalten und Mensch und Tier innerhalb der Gehegegrenze ruhig leben und schlafen lassen. Weißdorn ist die Schutzpflanze schlechthin und wurde damals als magischer Schutzzauber verwendet. Wer die heimische Umfriedung verlassen musste, nahm einen Spazierstock aus seinem harten Holz mit als „Schutzstab", um Böses abzuwehren. Das altbayrische Wort „Haglstegga" für Spazierstock weist auf diese Bedeutung hin. Crataegus leitet sich ab vom Griechischen: „kratys bzw. krataios: stark" und charakterisiert das harte, abwehrende, schützende Holz. Aber das Wunderbarste ist seine Schutzwirkung auf das menschliche Herz. Weißdorn unterstützt das Herz in allen Phasen, nachhaltig gut und ohne Nebenwirkungen. Er ist ein universelles Herzmittel, das wichtigste Präventivtherapeutikum und die erste von der Kommission E im Jahr 1983 untersuchte Droge. Sie wurde übrigens durch die später erneut erstellte Monographie „Weißdornblätter mit Blüten" er-

setzt; Zubereitungen aus nur einem Pflanzenteil oder aus den Früchten wurden zu wenig untersucht und gelten offiziell nur „zur Stärkung des Herzens".

Inhaltsstoffe Blüten und Blätter: 1 – 2 % Flavonoide (u. a. Hyperosid, Rutin, Vitexin), 0,4 – 1 % Procyanidine, biogene Amine, Triterpensäuren, Acetylcholin, Tyramin, Phenolcarbonsäuren, Sterole, Gerbstoffe, Polysaccharide. Die **Früchte** enthalten ähnliche bzw. die gleichen Inhaltsstoffe wie Blüten / Blätter, haben einen höheren Procyanidingehalt und mehr Vitamin C, aber einen deutlich niedrigeren Flavonoidgehalt als Blatt und Blüte.

Wirkungen: Weißdorn unterstützt das Herz in allen Phasen; er stärkt die Herzkraft, den Herzmuskel und den Herzrhythmus, reguliert den Blutdruck und unterstützt das Herz zusätzlich bei Unruhe, Schlafstörungen, Angstzuständen, Nervosität oder Depressionen. Vermutlich reguliert er den Sympathikotonus und senkt die Ausschüttung von Stresshormonen – das alles sind Gründe, warum er bei **funktionellen Herzbeschwerden** an erster Stelle steht.

Weißdorn steigert die Reizleitungsfähigkeit des Herzens: **positiv dromotrop**, verbessert die Schlagstärke und die Kontraktilität des Herzmuskels: **positiv inotrop**. Die Koronar- und Myokarddurchblutung nimmt zu, der periphere Gefäßwiderstand wird gesenkt und die subjektiven Beschwerden der Herzinsuffizienz verbessert. Weißdorn verlängert die Refraktärzeit und reguliert den Herzrhythmus (arrhythmieprotektiver Effekt: **negativ bathmotrop**). Bekannt ist die erhöhte Toleranz gegenüber Sauerstoff (verbesserte Sauerstoffversorgung bei Bergsteigern). Crataegus schützt den Herzmuskel vor Schädigung durch Sauerstoffmangel und durch aggressive Sauerstoffradikale (antioxidative Wirkung). Neue Untersuchungen weisen darauf hin, dass sich Weißdorn bei längerer Einnahme zur Prävention der Arteriosklerose eignet und dass Weißdorn die Lebensqualität, die „Arbeitstoleranz" und das körperliche wie das seelische Befinden steigert, unabhängig davon, ob es als Monodroge oder als „Add-on"-Medikament gereicht wird.

Eine weltweit erste **Mortalitätsstudie** (Studienleiter Professor Dr. Christian J. F. Holubarsch, Bad Krozingen) mit einem Weißdornphytopharmakon konnte nachweisen, dass Weißdornextrakte die bei einer Herzinsuffizienz auftretenden Beschwerden wirksam lindern können, indem sie die Kraft des Herzmuskels erhöhen, vorhandenen Rhythmusstörungen des Herzens entgegenwirken und zu einer wünschenswerten Erweiterung der Gefäße führen. In der randomisierten, doppelblinden, plazebokontrollierten SPICE-Studie (Survival and Prognosis: Investigation of Crataegus Extract WS 1442 in CHF, eine Zwei-Jahres-Studie) wurden, aufgeteilt auf zwei Gruppen, 2681 Patienten mit Herzinsuffizienz der Stadien NYHA II und III entweder mit dem Weißdornextrakt WS 1442 oder mit Plazebo zusätzlich zu ihrer Standardmedikation jeweils über zwei Jahre behandelt. Das Risiko, einen tödlichen Herzinfarkt zu bekommen, reduzierte sich für Patienten in der Weißdorngruppe nach sechs Monaten um 41 % und nach 18 Monaten um 20 % im Vergleich zu Patienten in der Plazebogruppe. Nach 24 Monaten haben sich beide Gruppen jedoch wieder angenähert. Bei Patienten mit einer geringeren Herzstörung blieb in der Patientengruppe mit einer Herzleistung von LVEF = 25 % dank Crataegus-Extrakt das tödliche Risiko auch nach 24 Monaten statistisch signifikant verringert. Von diesen Patienten sind, wenn sie das pflanzliche Arzneimittel eingenommen haben, weniger an einem plötzlichen Herztod verstorben als ohne Crataegus-Extrakt. Fazit von Professor Holubarsch: „Die Einnahme von WS 1442 zusätzlich zur Standardmedikation ist sicher und kann Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz empfohlen werden. Bei einigen Patienten wird durch das Phytopharmakon auch das Leben verlängert."

Weißdornfrüchte wurden zwar von der Kommission E nicht positiv monographiert, aber ihre den Blüten / Blättern vergleichbare Wirksamkeit auf das kardiovaskuläre System wurde in 5 randomisierten klinischen Studien bestätigt.

Indikationen: Funktionelle Herzbeschwerden (Herzdruck und Beklemmungsgefühle, paroxysmale Tachykardie: anfallsweises Herzjagen), koronare Herzkrankheit, leichte Formen der Herzinsuffizienz (NYHA II, teilweise bis III), Herzrhythmusstö-

rungen und Angina pectoris. Mittel der Wahl bei (noch nicht digitalisbedürftigem) **Altersherz**. Die Droge sowie wässrige, wässrig-ethanolische, weinige Auszüge und Frischpflanzensaft werden traditionell zur Stärkung und Kräftigung der Herz-Kreislauf-Funktion eingenommen. Eine in der Naturheilkunde bekannte Indikation ist die „Nachsorge" nach Infektionskrankheiten oder **Grippe**, um einer Herzmuskelschwäche vorzubeugen. Deshalb gehört Weißdorn in jede Grippeteemischung.

***Kommission E:** Herzinsuffizienz im Stadium I – II nach NYHA.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Fertigpräparate. Bei Herzinsuffizienz standardisierte Fertigarzneimittel mit der empfohlenen Tagesdosis von 160 – 900 mg nativem wässrig-alkoholischem Auszug.

Anwendungsdauer: Mindestens 6 Wochen. Eine längere Einnahmedauer hat sich bewährt und wird, da nebenwirkungsfrei, empfohlen, da eine deutlich wahrnehmbare Wirksamkeit erst nach 5 – 6 Wochen ihr Optimum erreicht.

Hinweis: Digitaloiddrogen können sehr gut mit Weißdorn kombiniert werden, weil die pharmakologischen Angriffspunkte verschieden sind. Bei Weißdorn ist – im Gegensatz zu den Digitaloiddrogen – der positiv inotrope Effekt mit einer Verlängerung der Refraktärzeit (unempfindlich gegenüber Reizen) verbunden und führt zu rhythmusstabilisierenden Begleitwirkungen.

Tagesdosis: 5 g Droge; 160 – 900 mg nativer, wässrig-alkoholischer Auszug.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt; beste Verträglichkeit, keine Wechselwirkungen!

Präparate: Crataegutt Tr., Crataegutt novo 450 Filmtbl., Senicor N Kps., Craegium 240 Drg., Oxacant mono, Oxacant sedativ (mit Wolfstrapp, Melisse, Baldrian), Ceres Crataegus ⌀ (Alcea).

Teezubereitung: 1 TL Droge (1 – 1,5 g) mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 15 Min. ziehen lassen, abgießen. 3 – 4 × tägl. 1 Tasse trinken, b. B. mit Honig gesüßt. Auch in Kombination mit Melisse, Baldrian u. a. geeignet. Die (ebenso herzwirksamen) Früchte werden zur Teezubereitung kaum verwendet, eher traditionell zur Stärkung und Kräftigung von Herz und Kreislauffunktion als Wein, Mus oder Fertigarzneimittel.

Teezubereitungen aus Weißdornblättern mit Blüten werden im Gegensatz zu standardisierten Fertigpräparaten von der Kommission E nur eine Wirkung im Sinne einer allgemeinen Stärkung und Kräftigung des Kreislaufs zugesprochen; sie sollen sich vor allem für präventive Maßnahmen eignen.

27.1.3 Äußerliche Anwendungen: Herzsalben

Herzsalben mit ätherischen Ölen sind eine speziell wohltuende Form der Phytotherapie bei funktionellen Herzbeschwerden. Häufige Bestandteile sind **Kampfer**-, **Rosmarin**-, **Lavendel**- oder **Eukalyptus**öl, die im Sinne der Segmenttherapie über die Head-Zonen (kutiviszerale Reflexe) wirken. Herzsalben werden morgens und abends auf die Herzgegend aufgetragen, auf das dem Herzen zugeordnete Dermatom, das etwa handbreit auf Brusthöhe vom Sternum bis zur Axilla reicht.

Kampferbaum

Cinnamomum camphora

Campher aetheroleum (M)

(s. u.)

Wirkungen: Hyperämisierend (äußere Anwendung).

Indikationen: Äußerliche Anwendung: Funktionelle Herzbeschwerden.

***Kommission E:** Äußere Anwendung: Muskelrheumatismus, Herzbeschwerden. Innere Anwendung: Hypotone Kreislaufregulationsstörungen. Innere und äußere Anwendung: Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Äußerliche Anwendung: In Form von Salben und Linimenten oder als Einreibung mit Kampferspiritus (Spiritus camphoratus nach DAB). Mehrmals tägl. damit einreiben.

Tagesdosis: Äußerliche Anwendung: Konzentrationen von max. 25 %, in halbfesten Zubereitungen 10 – 20 %, in Campherspiritus 1 – 10 %.

Nebenwirkungen: Kontaktekzeme.

Gegenanzeigen: Äußerliche Anwendung: Geschädigte Haut. Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern.

Präparate: Pectocor N Creme, Cor-Vel Truw Herzsalbe (Rosmarinöl, Menthol, Fichtennadelöl).

Rosmarin
Rosmarinus officinalis
Rosmarinus folium / -aetheroleum (M)

(s. u.) Äußerlich angewendet wirkt Rosmarin durchblutungsfördernd. Bewährt hat sich ein Salbenlappen mit Aurum-Lavendel-Rose, vor allem nachts auf die Herzgegend gelegt, aber auch eine feucht-warme Rosmarinteekompresse.

Lavendel
Lavandula angustifolia
Lavandulae flos / -aetheroleum (M)

Präparate: Aurum / Lavandula comp. Weleda (Aurum D5 / Ol. Aeth. Lavandulae 0,3 %, Ol. Aeth. Rosae 0,3 %).

27.1.4 Herzinsuffizienz (NYHA I und II)

Eine Herzinsuffizienz ist die Unfähigkeit des Herzens, das vom Organismus benötigte Blutvolumen zu befördern und damit den Sauerstoff- und Nährstoffbedarf zu decken. Die verminderte Herzleistung verursacht eine Verringerung des peripheren Sauerstoffangebots und führt damit zu Müdigkeit und Schwäche, ersten Symptomen dieser Erkrankung.

Kann das Herz in der Frühphase einer sich entwickelnden Funktionsstörung seinen Aufgaben nicht genügend nachkommen, **kompensiert** es: Es gleicht durch gesteigerte Herztätigkeit bzw. erhöhte Frequenz eine verminderte körperliche Leistung aus und versucht, die Größe des Herzmuskels an die Druck- und Volumenbelastung anzupassen; in der Folge vergrößert es sich zunehmend.

Wenn aber auf dem Boden einer Herzerkrankung das Herz nicht mehr in der Lage ist, das Blut bedarfsgerecht durch den Lungen- oder Körperkreislauf zu pumpen, **dekompensiert** das Herz: Man spricht von einer **Herzinsuffizienz.** Eine Herzinsuffizienz ist stets die Folge einer Grunderkrankung des Herzens oder der Gefäße (koronare Herzkrankheit, entzündliche Herzerkrankungen) oder bedingt durch Missbildungen des Herzens. Um dennoch eine adäquate Herzleistung zu gewährleisten, hypertrophieren die noch gesunden Herzmuskelzellen.

Man unterscheidet:

- **Linksherzinsuffizienz** mit Stauungserscheinungen im Lungenkreislauf (Atemnot im Ruhezustand, Tachykardie, Hypertrophie des linken Herzens, Stauungsbronchitis, Atemnot in der Nacht: Asthma cardiale, bis zum lebensbedrohlichen Lungenödem).
- **Rechtsherzinsuffizienz** mit Stauungen im großen Kreislauf (lageabhängige Ödeme, Nykturie = nächtliches Wasserlassen), Stauungsgastritis mit Appetitlosigkeit und Erbrechen, Stauungsleber durch Druckerhöhung im Bauchraum mit rechtsseitigen abdominellen Beschwerden, Aszites, Rechtsherzhypertrophie und Steigerung des zentralen und peripheren Venendrucks.

Herzinsuffizienzstadien nach NYHA

Die unterschiedlichen Stadien einer Herzinsuffizienz einzuteilen hat sich vor mehr als 50 Jahren die **N**ew **Y**ork **H**eart **A**ssociation vorgenommen. Seither gibt es laut NYHA vier Schweregrade der Beeinträchtigungen bei Herzinsuffizienz:

Stadium I: Beschwerdefreiheit und normale körperliche Belastbarkeit.

Stadium II: Keine Beschwerden in Ruhe, aber bei stärkerer körperlicher Belastung.

Stadium III: Keine Beschwerden in Ruhe; schon leichte körperliche Belastung aber verursacht Erschöpfung, Rhythmusstörungen, Luftnot oder Angina pectoris.

Stadium IV: Beschwerden in Ruhe.

Naturheilkunde

- Das ansteigende **Armbad** (Hauffe) regt die koronare Durchblutung an,
- die **Kartoffeldiät** entwässert, entzieht Natrium und reichert Kalium an, Reisdiät entwässert und senkt den Blutdruck.
- Das **Senffußbad** entlastet bei hypertensiven Krisen,
- ein **Aderlass** entlastet bei drohendem Lungenödem.
- **Fasten** und **Lebermittel** lindern den Zustand bei Pfortaderstauung (nach Zimmermann). Bei Herzglykosiden sollte zur besseren Verträglichkeit stets ein Lebermittel begleitend verordnet werden.
- Zu einer ganzheitlichen Therapie gehören auch leicht verdauliche, salzarme, kaliumreiche Kost und Flüssigkeitsbeschränkung (1,5 – 2 l / Tag) und je nach Beschwerdebild körperliche (und seelische) Entlastung oder (Bett-)Ruhe.
- Übergewicht, Nikotin- und Alkoholgenuss reduzieren und auf regelmäßigen Stuhlgang achten.
- Um die nächtliche Luftnot zu verringern, das Kopfteil des Bettes höher stellen, und abends keine schweren Mahlzeiten mehr einnehmen.
- Länger dauernde Kälte meiden: Sie führt zu einer Vasokonstriktion (Gefäßverengung) und erhöht damit den Widerstand, gegen den das Herz anarbeiten muss.

Phytotherapie

- In der Phytotherapie wird nicht die akute, sondern **nur die chronische Herzinsuffizienz** im Stadium NYHA I–II (und evtl. III) behandelt, und die Therapie sollte so früh wie möglich beginnen.
- **Mittel der Wahl** sind **Weißdorn**, der die Herzarbeit ökonomisiert und Beschwerden lindert, sowie exakt eingestellte, normierte Digitaloide (**Adonisröschen, Maiglöckchen** und **Meerzwiebel**).
- Bei **Digitaloiddrogen** ist schon nach wenigen Tagen eine Besserung spürbar, bei **Weißdorn** kann es einige Wochen dauern.
- Ein Grundsatz der Herzinsuffizienztherapie ist, hoch dosiert zu beginnen und langsam (mit zunehmender Kompensation) zu reduzieren.
- Bei einer schon begonnenen Therapie mit Digitalis (synthetischen Fertigarzneimitteln) dürfen Digitaloide nicht zusätzlich eingesetzt werden, weil es dadurch zu einer Überdigitalisierung kommen kann.
- Im Gegensatz dazu kann **Weißdorn** zur besseren Verträglichkeit der Digitalistherapie sehr gut mit diesen kombiniert werden, weil die pharmakologischen Angriffspunkte der beiden Wirkstoffe verschieden sind.
- Sind nach 6-wöchiger Behandlung die Beschwerden nicht besser geworden oder bestehen Beinödeme, ärztliche Rücksprache halten.



Vorsicht

mit Kalziumgaben: Kalzium verstärkt die Digitaliswirkung, es besteht die Gefahr einer Überdosierung! Kalium setzt die Digitaliswirkung herab.



Kontraindikationen

Kaliummangelzustände und Hyperkalzämie.

27.1.5 Herzglykoside

Eine „Hexe“ (eine Weise Frau also) soll es gewesen sein, die 1775 den damals berühmten Botaniker und Arzt Dr. William Withering (1741 – 1799) auf den **Fingerhut** (Digitalis purpurea) aufmerksam machte zur Heilung der lebensgefährlichen „Beinwassersucht“. Withering beschreibt in seiner be-

rühmt gewordenen Monographie auch die Zeichen der **Digitalisüberdosierung**: Übelkeit, Sehstörungen und Pulsunregelmäßigkeiten. Das war der Beginn der Digitalisära, die heute schon nicht mehr zur Phytotherapie gehört, weil isolierte, chemisch genau definierte Reinsubstanzen verwendet werden. Zwar stehen auch verträglichere eingestellte Pulver (pulvis normatus) der Digitalis-purpurea- und D.-lanata-Blätter für einen Infus zur Verfügung, doch diese Anwendungsform ist nur dann ärztlich vertretbar, wenn ein Untersuchungslabor zur ständigen Kontrolle zur Verfügung steht.

Herzglykoside (s. Kap. 17.5, S. 121)

Herzglykoside besitzen die außergewöhnliche Eigenschaft, Schlagkraft und Stärke des Herzens zu steigern, ohne gleichzeitig den Sauerstoffbedarf des Herzmuskels zu erhöhen: Die Leistungsfähigkeit des Herzens wird gesteigert, ohne dabei das Organ zu überanstrengen, d. h., die **Herzarbeit wird ökonomisiert**.

Herzglykoside

1. steigern die Kontraktionskraft des Herzens: **positiv inotrop**, daraus resultiert ein höheres Schlagvolumen,
2. verlangsamen die Herzfrequenz: **negativ chronotrop**, dadurch wird die Herzarbeit ökonomisiert,
3. verzögern die Erregungsleitung: **negativ dromotrop**.
4. beschleunigen die Erregungsbildung: **positiv bathmotrop** (das kann bei Überdosierung zu Herzrhythmusstörungen führen).

Herzglykoside 1. Ordnung: Lanata- oder **Purpureaglykoside des Fingerhuts** (Digitalis lanata: wolliger Fingerhut, Digitalis purpurea: Purpurroter Fingerhut):

- Sie **kumulieren** und haben nur eine **geringe therapeutische Breite**, d. h., die volle wirksame Dosis liegt nahe der Menge, die bereits Vergiftungserscheinungen hervorruft (Übelkeit, Erbrechen, Farbensehen [gelb], Extrasystolen bis zum Herzstillstand).
- Die individuelle Dosis muss unter regelmäßiger Laborkontrolle ermittelt werden.
- Aus diesem Grund unterliegen die reinen, aus Digitalis isolierten bzw. synthetisch hergestellten Herzglykoside und ihre Derivate der **Verschreibungspflicht**.
- Diese Herzglykoside 1. Ordnung umfassen alle ätiologischen Bereiche der Herzinsuffizienz und wirken unterstützend auf die Muskelzelle, die Durchblutung und das Reizleitungssystem.

Herzglykoside 2. Ordnung (Digitaloide: den **Fingerhut**glykosiden ähnlich wirkende „Herzpflanzen“ wie **Meerzwiebel, Maiglöckchen** und **Adonisröschen**):

- Sie haben denselben Wirkmechanismus wie Herzglykoside 1. Ordnung: positiv inotrop, negativ chronotrop, negativ dromotrop und positiv bathmotrop.
- Sie werden jedoch schlechter resorbiert (hydrophiler), klingen schneller ab, haben eine kürzere Wirkungsdauer und dadurch keine derart gravierenden Nebenwirkungen.
- Digitaloide werden als Extraktpräparate eingesetzt und sind **nicht verschreibungspflichtig**.

27.1.6 Heilpflanzen bei Herzinsuffizienz

Herzglykoside 1. Ordnung

 **Hinweis**

Herzglykoside 1. Ordnung sind verschreibungspflichtig (Rp)!

Roter Fingerhut (s. o.)

Digitalis purpurea

Digitalis purpureae folium (M, Rp)

Wolliger Fingerhut
Digitalis lanata
Digitalis lanatae folium (M, Rp)

Das Digoxin aus D. lanata besitzt eine schnellere Eliminationsquote (20%) als D. purpurea (7%), neigt deshalb weniger zur Kumulation und ist das derzeit am häufigsten eingesetzte Herzglykosid.

Homöopathisch in der D1–D3 bei Bradyarrhythmien, ab D4 bei allen „Herzkrisen" und seelischen Erregungszuständen.

Herzglykoside 2. Ordnung (Digitaloide)

Die digitalisähnlich wirkenden Digitaloide werden bei leichteren Formen der Herzinsuffizienz eingesetzt oder zur Erhaltung eines Zustandes der Kompensation. Im Gegensatz zu den reinen isolierten bzw. synthetisch hergestellten Herzglykosiden (Digoxin und seine Derivate) sind Zubereitungen aus den Gesamtpflanzen (Adonisröschen, Maiglöckchen und Meerzwiebel) nicht verschreibungspflichtig, sie sind apothekenpflichtig und damit auch für Heilpraktiker verordnungsfähig.

Adonisröschen
Adonis vernalis
Adonidis herba (M)

Das zierliche Hahnenfußgewächs (Ranunculaceae) mit den großen goldgelben Blüten kam einst als Einwanderer aus der südrussischen Steppe, fand hier auf sonnigen Hügeln und Heidewiesen seine neue Heimat und steht in Deutschland unter strengem **Naturschutz**! Adoniskraut lässt sich nur schwer kultivieren und stammt ausschließlich aus Wildbeständen. Dies ist aus Sicht des Naturschutzes eine problematische Situation, weil es die Herstellung standardisierter Produkte erschwert (der Gehalt der Hauptglykoside unterliegt starken Schwankungen).

Inhaltsstoffe: Herzwirksame Glykoside (z. B. Adonitoxin, Cymarin), Flavonoide.

Wirkungen: Positiv inotrop, venentonisierend, zentral sedierend. Adonisglykoside wirken rasch, werden rasch abgebaut und kumulieren nicht. Sie erweitern zusätzlich die Koronarien und wirken harntreibend.

Indikationen: Funktionelle und nervöse Herzbeschwerden (**Kardiosedativum**) mit Herzschwäche und nervösen Unruhezuständen, leichte Herzinsuffizienz sowie bei Hyperthyreose bzw. beim so genannten „Schilddrüsenherz" mit Tachykardie und bei Angina pectoris.

Kommission E: *Leicht eingeschränkte Herzleistung (Herzinsuffizienz NYHA I-II), v. a. bei nervöser Begleitsymptomatik.*

Hinweis: Eine Anwendung ist auch bei eingeschränkter Nierenfunktion möglich (weil die Glykoside auch über die Galle ausgeschieden werden).

Darreichungsformen: Fertigarzneimittel mit eingestelltem Adoniskrautpulver.

Tagesdosis: 0,6 g eingestelltes Adonispulver (DAB), max. Einzeldosis 1,0 g, max. Tagesdosis 3,0 g; Zubereitungen entsprechend.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. Bei Überdosierung typische Zeichen einer Digitalisintoxikation (Übelkeit, Erbrechen, Herzrhythmusstörungen).

Gegenanzeigen: Therapie mit Digitalisglykosiden, Kaliummangelzustände.

Wechselwirkungen: Wirkungssteigerung bei gleichzeitiger Gabe von Chinidin, Calcium, Saluretika, Laxanzien; bei Langzeittherapie mit Glukokortikoiden.

Präparate: Miroton Drg. + Lsg. (mit Maiglöckchenkraut, Meerzwiebel, Oleander).

Maiglöckchen
Convallaria majalis
Convallariae herba (M)

Die Zwiebel der „Talrand-Lilie" (von „convallis: hoher Talkessel") steht unter **Naturschutz**; ein kleines Sträußchen (ohne Wurzel) aber darf schon gepflückt werden und verzaubert mit seinem Duft! Das zur Familie der Maiglöckchengewächse (Convallariaceae) gehörende Maiglöckchen gehörte früher zu den 72 „Hexenkräutern" und war ein wichtiges Sympathiemittel und Symbol für „Glück in der Liebe". Die



Blätter sind durch den ausgeprägten Saponingehalt und trotz ihrer Giftigkeit Bestandteile des alten „Schneeberger Schnupftabaks", der durch starke örtliche Reizung heftiges Niesen verursacht: Es soll „das Gehirn reinigen". Medizinisch verwendet werden die getrockneten, während der Blütezeit gesammelten oberirdischen Teile der Pflanze. Zur Blütezeit sind die herzwirksamen Glykoside in höchster Konzentration enthalten.

Inhaltsstoffe: Herzwirksame Glykoside (Convallatoxin, Convallatoxol u.a.), Steroidsaponine.

Wirkungen: Positiv inotrop, ökonomisiert die Herzarbeit, senkt den pathologisch erhöhten Venendruck, venentonisierend und aquaretisch (auch natriuretisch, kaliuretisch). Der Wirkungseintritt ist rasch. Die Convallariaglykoside sind schwächer als die der Meerzwiebel und für leichte Formen der Herzinsuffizienz geeignet. Sie kumulieren nicht, sind dadurch gut steuerbar und haben weniger Nebenwirkungen.

Indikationen: Herzinsuffizienz NYHA I–II, Herzneurosen, Altersherz und chronisches Cor pulmonale. Auch **bei Digitalisüberempfindlichkeit** (direkter Angriff am Myokard und fehlender Einfluss auf das Reizleitungssystem) und besonders zur Therapie von bradykarden und ödematösen Formen der Herzinsuffizienz. Generalisiertes Ödem.

Kommission E: *Leichte Herzinsuffizienz (bei Belastung; NYHA-Stadium II), Altersherz, chronisches Cor pulmonale.*

Darreichungsformen: Fertigarzneimittel mit eingestelltem Maiglöckchenkrautpulver.

Tagesdosis: Mittlere Tagesdosis 0,6 g eingestelltes Maiglöckchenpulver (Pulvis normatus DAB); Zubereitungen entsprechend.

Nebenwirkungen: Übelkeit, Erbrechen, Herzrhythmusstörungen.

Gegenanzeigen: Therapie mit Digitalisglykosiden, Kaliummangelzustände.

Wechselwirkungen: Siehe Adonisröschen.

Präparate: Convastabil Pekta hom (Convallaria majalis D2, Crataegus ⌀), Miroton Lsg. (mit Meerzwiebel, Adonis, Oleander).

Meerzwiebel
Urginea maritima
Scillae bulbus (M)

Das attraktive große Hyazinthengewächs (Hyacinthaceae) ist an den Küsten des Mittelmeers beheimatet und inzwischen streng **geschützt**, weil es vom Aussterben bedroht ist. 1500 v. Chr. wurde die Meerzwiebel schon im Papyrus Ebers erwähnt. Das Besondere an Urginea ist, dass sie nicht nur bei kardialen, sondern auch bei nephrogenen Ödemen eingesetzt werden kann, weil ihre Wirkung nierenfunktionsunabhängig ist und die Elimination über die Galle stattfindet. Verwendet werden die mittleren, fleischigen Zwiebelschuppen der weißen Meerzwiebel nach der Blüte.

Inhaltsstoffe: Bis 0,2 % herzwirksame Glykoside, Flavonoide, Anthocyane.

Wirkungen: Wichtigstes Herzglykosid 2. Ordnung: positiv inotrop, negativ chronotrop, ökonomisiert die Herzarbeit. Ausgeprägte diuretische Komponente.

Indikationen: Alle Formen der leichten bis mittelschweren Herzinsuffizienz mit kardialen und nephritischen Ödemen. Rechtsherzinsuffizienz, Cor pulmonale und Emphysem mit Koronarsklerose sowie **Grippe** mit Herzbeteiligung. Bradykarde Formen der Herzinsuffizienz (wegen des fehlenden Einflusses auf die Herzfrequenz geeignet). Generalisiertes Ödem.

Kommission E: *Leichtere Formen der Herzinsuffizienz (auch bei verminderter Nierenleistung).* **Hinweis:** Eine Anwendung ist auch bei eingeschränkter Nierenfunktion möglich (Glykoside werden über die Galle ausgeschieden).

Darreichungsformen: Fertigarzneimittel.

Tagesdosis: 0,1 – 0,5 g eingestelltes Meerzwiebelpulver DAB; Zubereitungen entsprechend.

Nebenwirkungen: Übelkeit, Erbrechen, Magenbeschwerden, Durchfälle, unregelmäßiger Puls. Schlecht magenverträglich, darum nach dem Essen mit viel Flüssigkeit einnehmen.

Gegenanzeigen: Therapie mit Digitalisglykosiden, Kaliummangelzustände, Hyperkalzämie, Erregungsleitungsstörungen.

Wechselwirkungen: Wirkungs- und damit auch Nebenwirkungssteigerung bei gleichzeitiger Gabe von Chinidin, Saluretika, Laxanzien und bei Langzeittherapie mit Glukokortikoiden.

Präparate: Miroton Lsg. (mit Adoniskraut, Maiglöckchenkraut, Oleanderblättern).

Weißdorn

Crataegus monogyna/-laevigata

Crataegi folium cum flore/-fructus (M)

(s. o.) Weißdorn ist zwar kein Digitaloid, aber nicht wegzudenken aus der Therapie einer leichten Herzinsuffizienz, vor allem der Altersherzinsuffizienz, die erfahrungsgemäß sehr empfindlich reagiert auf Digitalispräparate! Crataegus kann zur besseren Verträglichkeit der Digitalistherapie sehr gut **mit Digitalis kombiniert** werden, weil die pharmakologischen Angriffspunkte der beiden Wirkstoffe verschieden sind. Weißdorn zeichnet sich aus durch einen langsamen Wirkungseintritt, einen nachhaltigen Effekt, keine toxische Belastung und gute Verträglichkeit in der Langzeitanwendung.

Neuere Untersuchungen (Tauchert M et al.) belegen eine Wirkung auch bei Herzinsuffizienz NYHY Stadium III. Je nach Stadium der Herzinsuffizienz (NYHA I–III) eignet sich Weißdorn zur Unterstützung bzw. als Kombinationspartner einer Digitalistherapie, gerade auch weil Weißdorn zu rhythmusstabilisierenden Begleitwirkungen führt.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn, Senicor N Kps. u. a.

27.1.7 Herzrhythmusstörungen

Störungen im Reizbildungs- oder im Reizleitungssystem des Herzens können zu Unregelmäßigkeiten der Herzschlagfolge führen. Je nach Herzfrequenz wird eine **Tachykardie** (Herzschlag über 80 Schläge/Min.) von einer **Bradykardie** (Herzschlag unter 60 Schläge/Min.) unterschieden. Der Herzmuskel und sein ureigener Rhythmus werden nicht vom Willen beeinflusst, dafür ist das vegetative Nervensystem verantwortlich: Der Sympathikus beeinflusst alle Herzabschnitte, der Vagus innerviert bevorzugt die Vorhöfe. Wenn sich im normalen Grundrhythmus spontan auftretende Herzerregungen einstreuen, wird das **Extrasystole** genannt. Vereinzelte Extrasystolen gelten als harmlos, sie können psychisch bedingt sein und werden neurovegetativ ausgelöst.

Häufig wird bei Patienten mit Herzneurosen, „Herzklopfen oder Herzstolpern" oder nervös bedingten Extrasystolen festgestellt, dass am Organ Herz „nichts fehlt" und kein Anlass zur Sorge gegeben sei. Die subjektiven Beschwerden bestehen aber weiter und machen häufig Angst. Die Aufklärung über die Harmlosigkeit der Beschwerden dient der ersten Beruhigung.

Phytotherapie: rhythmusstabilisierend

Nur **psychovegetativ bedingte Herzrhythmusstörungen** sind der Phytotherapie zugängig, und natürlich gilt es, die psychogene Ursache festzustellen und zu behandeln! Zur begleitenden Therapie werden vorrangig **Besenginster, Herzgespann, Weißdorn** und Sedativa eingesetzt (s. Kap. 28, S. 536). Werden Rhythmusstörungen durch ein **Roemheld-Syndrom** (massive Blähungen mit Verlagerung des Herzens infolge Zwerchfellhochstand, meist verursacht durch Sekretionsschwäche der Verdauungsorgane) oder Dysbiose hervorgerufen, werden sekretionsfördernde **Bittermittel**, Karminativa, verordnet (vor allem **Kümmel, Fenchel, Anis**) oder eine Symbioselenkung durchgeführt (s. Kap. 29.2, S. 588).

Besenginster

Cytisus scoparius

Cytisi scoparii herba (M)

Auf sandigen Böden, in Heidegebieten und an Straßenböschungen verzaubert der Schmetterlingsblütler (Fabaceae) im Frühsommer die Landschaft mit seinem kräftigen Gelb. Ihren Namen bekam die Pflanze, weil man früher die kräftigen, zähen Zweige zusammenband und als Besen nutzte.

Inhaltsstoffe: Chinolizidinalkaloide (Hauptalkaloid zu 90 % Spartein).

Wirkungen: Antiarrhythmisch, leicht negativ inotrop, Erhöhung des venösen Drucks. Spartein wirkt direkt auf das Reizleitungssystem des Herzens, indem es die gesteigerte Erregbarkeit des Herzens reduziert.

Indikationen: Funktionelle Herz- und Kreislaufbeschwerden; zur Regulierung des Reizleitungssystems des Herzens bei Arrhythmien ohne organische Ursache. Bei leichten Herzrhythmusstörungen zur alleinigen Therapie ausreichend, wenn die pathologisch beschleunigte Reizbildung im Vorhof gehemmt und die gesteigerte Reiz- und Erregbarkeit im Reizleitungssystem gedämpft werden soll. In der Regel wird die Diastole verlangsamt. Bei unerklärlichen **Ohnmachten** junger Frauen (**Synkopen**), bei denen es durch vegetative Fehlsteuerung zu einer Rhythmusstörung kommen kann (die das Gehirn kurzzeitig nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt).

Kommission E: *Funktionelle Herz- und Kreislaufbeschwerden.*

Darreichungsformen: Nur standardisierte wässrig-ethanolische Auszüge zum Einnehmen.

Tagesdosis: Wässrig-ethanolische Auszüge entsprechend einer Tagesdosis von 1 – 1,5 g Droge. Zubereitungen: max. 1 mg / ml Spartein.

Hinweis: Besenginster ist gut verträglich und zur Langzeittherapie geeignet.

Nebenwirkungen: Vereinzelt Kopfschmerzen, Schwindel, Mydriasis.

Gegenanzeigen: Hypertonie, Schwangerschaft (kontrahiert die glatte Muskulatur des Uterus).

Wechselwirkungen: Bei gleichzeitiger Behandlung mit MAO-Hemmstoffen Blutdruckkrise möglich (durch Tyramingehalt der Droge).

Präparate: Spartiol Tr., Rytmopasc Tr. (homöopathisches Arzneimittel mit Urtinkturen, daher als Allopathikum einsetzbar: mit Lilium tigrinum ∅, Apocynum ∅, Veratrum viride D2, Gelsemium D2, Glonoinum D3, Cheiranthus cheiri ∅)

Herzgespann

Leonurus cardiaca

Leonuri cardiacae herba (M)

(s. o.)

Weißdorn

Crataegus monogyna / -laevigata

Crataegi folium cum flore (M)

(s. o.) Weißdorn ist das Mittel der Wahl zur Begleitung leichter Formen psychogener Herzrhythmusstörungen, und er hat sich adjuvant auch bei anfallsweisem Herzjagen (paroxysmale Tachykardie) bewährt.

27.2 Blutdruckerkrankungen

27.2.1 Arterielle Hypertonie: erhöhter Blutdruck

Hypertonie (Erhöhung der Blutdruckwerte auf >160/95 mm Hg) ist zu einer echten Volkskrankheit geworden: 20% der Menschen zwischen 20 und 80 Jahren leiden an einer essenziellen Form des Bluthochdrucks. Viele wissen nichts von ihrer Erkrankung und erfahren sie eher als Zufallsbefund.

- 80–90% aller **Hypertoniefälle** sind unbekannter Ursache (Ausschlussdiagnose) und werden als essenzielle oder **primäre Hypertonie** bezeichnet.
- Eine **Grenzwerthypertonie** geht mit Blutdruckwerten zwischen 140 und 90 mmHg einher. Sie ist die Form, die am ehesten mit Phytopharmaka behandelt werden kann.
- Ursachen für **sekundäre Hypertonien** sind meist Nierenparenchymerkrankungen, eine Nierenarterienstenose oder hormonelle Erkrankungen. In diesen Fällen kann der Bluthochdruck durch die Behandlung des Primärleidens beeinflusst werden.

Der **diastolische** Wert sollte unter 90–95 mmHG liegen; ab 115 mmHg gilt er als „schwere Hypertonie". Bei einem erhöhten diastolischen Wert muss auch auf eine venöse Insuffizienz untersucht und bei einem positiven Befund entsprechende „Venenmittel" verordnet werden.

Der **systolische** Wert sollte unter 140 mmHg bleiben; ab 140 mmHg spricht man von einer Hypertonie.

Auswirkungen

- Ein erhöhter Blutdruck hat in erster Linie Auswirkungen auf das Gehirn (zerebrale Blutungen und Thrombosen),
- die Nieren (Niereninsuffizienz),
- das Herz (Herzinsuffizienz, Angina pectoris und Myokardinfarkt),
- auf die Augen,
- auf das arterielle Gefäßsystem.
- Durch den ständig erhöhten Gefäßinnendruck kommt es zu einer verstärkten Druckarbeit des linken Ventrikels. Das führt nach einiger Zeit zu einer Insuffizienz des Herzens und nachfolgend zu einer kompensatorischen Hypertrophie des Herzmuskels.

Bluthochdruck ist einer der **Risikofaktoren** (zusammen mit Rauchen, Stress – sympathikotone Anspannung der Gefäße!, Übergewicht u.a.) **für Arteriosklerose** bzw. **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

Ursachen

Bei Bluthochdruck sucht man die **auslösenden Faktoren** zuerst in einer **ungesunden Lebensweise**:

- Übergewicht, Bewegungsmangel,
- Stress, seelisch-nervöse Anspannung,
- zu viel Süßes, zu viel Salz (entgegen früheren Meinungen: nur bei ca. 30% der Hochdruckkranken; die Zusammenhänge zwischen Salzverzehr und Blutdruck wurden überschätzt), zu viel Alkohol (vor allem Bier und Spirituosen erhöhen den Blutdruck),
- Hyperlipidämie, Hyperproteinämie, Hyperurikämie und entsprechende Dispositionen.
- Nierenleiden, hormonelle Störungen, chronische Infekte oder Schwermetallvergiftungen können weitere Ursachen sein,
- ebenso familiäre Vorbelastungen (z.B. verstärkte Sympathikusaktivität).

Symptome

Eine Hypertonie verläuft schleichend-chronisch, tut zu Beginn „nicht weh" und wird oft nur durch Zufall entdeckt; nur ca. 20% der Hypertoniker werden behandelt. Erst die nach Jahren einsetzenden Folgeschäden machen sich deutlich bemerkbar. Symptome zeigen sich als

- Kopfschmerzen, teilweise pulssynchroner Klopfschmerz,
- Gesichtsrötung durch Blutfülle im Kopfbereich, Nasenbluten,
- Schwindelgefühl,
- Kurzatmigkeit, rasche Ermüdbarkeit,
- Sehfeldveränderung der Augen oder Ohrensausen.
- Die gravierendsten Komplikationen sind Herzinfarkt und Schlaganfall.

Ziel der Behandlung ist nicht allein die Senkung des Blutdrucks, sondern die **Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen**.

Naturheilkunde

- **Entspannende Maßnahmen** wie autogenes Training, Qigong oder Yoga und eventuell eine psychotherapeutische Begleitung zur Stressreduktion.
- Unterstützend wirkt die **Kneippwassertherapie**: kalte und wechselwarme Anwendungen, Arm- und Fußbäder (bewirken eine reaktive Gefäßdilatation und damit eine zentrale Kreislaufentlastung), Wassertreten, Tautreten und Schneelaufen.
- Eine **geregelte Lebensweise** mit ausreichendem Schlaf und angemessenen Arbeitspausen ist zu empfehlen, ebenso **gemäßigtes Ausdauertraining** wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren.
- Auch **Ausleitungs- und Umstimmungsverfahren** haben sich bewährt, weil diese den Kreislauf reflektorisch beeinflussen und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern: Aderlass, Schröpfen, Senffußbäder (½ Std. vor dem Schlafengehen: Die Gefäßdilatation entspannt auch und fördert den Schlaf).
- Bei akuter Bluthochdruckkrise wirken **Aderlass**, blutiges Schröpfen im Trapeziusbereich und Fasten.
- **Ernährungstherapie:** vegetarische Vollwertkost mit entlastenden Saft-, **Apfel-, Reis-, Hafer**- oder **Kartoffel**tagen.
- **Keine** heißen Bäder! Auch Kraftsportarten sind **kontraindiziert**, weil sie zu einem Blutdruckanstieg führen können.
- Nikotinverzicht und allenfalls moderater Alkoholgenuss.
- Bei Übergewicht **Reduktionsdiät**; allein durch Abnehmen und regelmäßige Bewegung kann man relativ rasch die Blutdruckwerte senken!
- Bei Bluthochdruck blähende Speisen meiden („Carminativum Hetterich" oder ein „Vier-Winde-Öl" lindern).
- In letzter Zeit macht die bereits im alten Ägypten bekannte **Heliotherapie** wieder von sich reden: **Sonnenlicht** bzw. eine Ganzkörperbestrahlung mit UV-Licht führt, wahrscheinlich im Zusammenhang mit dem Vitamin-D-Metabolismus, zu einer Senkung des erhöhten Blutdrucks (s. Studie am Lehrstuhl für Naturheilkunde / Berlin).[22]
- Zusätzlich den korrekten Sitz des 3. Halswirbels überprüfen bzw. chiropraktisch reponieren.
- **Akupunktur** und **Homöopathie**.
- Nicht jeder mag Knoblauch und Zwiebel, die bewährtesten Mittel aus der „Küchenapotheke gegen hohen Blutdruck" (s. u.). Neuerdings fanden indische Wissenschaftler der Annamalai Universität in Chidabaram, Tamil Nadu, heraus, dass **Sesam**öl den Blutdruck senkt. In Studien sanken die Werte bei Patienten, die 60 Tage lang nur Speisen aßen, die mit Sesamöl zubereitet wurden, von 166 mmHg systolisch auf 134 und von 101 mmHg diastolisch auf 84,6; außerdem konnten die Patienten nach der Diät mit deutlich weniger Medikamenten auskommen, um die Werte zu halten. **Inhaltsstoffe:** reich (43 %) an ungesättigten Fettsäuren, in 100 ml Sesamöl 40 mg Vitamin E. Auch **Sellerie** (2 große Stangen pro Tag) soll laut Studien von W.J. Elliott / Universität Chicago erhöhten Blutdruck um bis zu 14 % senken.

27.2.2 Heilpflanzen bei Bluthochdruck: Antihypertonika

Diese Pflanzen sind geeignet zur **Prävention** und zur Regulierung des Blutdrucks bei der **Grenzwerthypertonie**. Zusätzlich sind sedierende Pflanzen wie **Melisse, Baldrian, Lavendel** oder **Passionsblume** zu empfehlen (siehe 27.1.2, S. 489 und Kap. 28.1.1, S. 541). Kombinationen pflanzlicher Sedativa wie Seda Plantina (mit Baldrian, Melisse und Passionsblume) reduzieren laut einer multizentrischen Studie (Dr. med. Ive Schaaf an 373 Patienten) stressbedingte Hypertonie um durchschnittlich 12 mmHg systolisch und 6,5 mmHg diastolisch.

Knoblauch
Allium sativum
Allii sativi bulbus (M)

(s. Kap. 23, S. 244) Liebespaare, ganze Nationen und auch die Geister scheiden sich an dieser kleinen weißen Zehe: Während die einen ihr von Herzen zugetan sind und auf sie schwören, sie als Heilmittel und höchsten Genuss zugleich ansehen, meiden die anderen den „Knofi" wie der Teufel das Weihwasser. Der Name „Knoblauch" entstammt dem althochdeutschen Wort „clofolau", abgeleitet von „clobo:

22 Prof. Dr. Malte Bühring erhielt hierfür 2001 den Rikli-Preis; Literatur: Nieren- und Hochdruckkrankheiten, 200; 12: 628–630 sowie in: Müller-Lissner A 2002.

kleben, spalten“ bzw. „Kloben, Klaue“. Das bezieht sich auf die in einzelne Zehen gespaltene Zwiebel, auf Deutsch „gespaltene, zerklüftete Zwiebel“ oder „Zehenlauch“. Das englische Wort „clove“ für „Brutzwiebel“ leitet sich davon ab.

Inhaltsstoffe: In der frischen, ganzen Zwiebel ca. 1 % geruchloses Alliin, in der zerkleinerten Zwiebel dessen Abbauprodukte (u. a. Allicin), 0,1 – 0,3 % wasserdampfflüchtiges „Lauchöl“ (Di-, Tri- und Polysulfide), Schleimstoffe, „duftende“ Steroide mit sexualhormonähnlicher Wirkung, Vitamine, Cholin, Adenosin, γ-Glutamylpeptide.

Wirkungen: Mild antihypertensiv (Adenosin), vasodilatativ, lipidsenkend. Hemmung der Thrombozytenaggregation, Verlängerung der Blutungs- und Gerinnungszeit, fibrinolytisch (Auflösung von Blutgerinnseln), Vorbeugung der Arteriosklerose. Antibakteriell, antimykotisch; verbessert die Vigilanz (Aufmerksamkeit), verdauungsanregend.

Hinweis: Ähnlich wie Knoblauch wirkt der nah verwandte **Bärlauch** (*Allium ursinum* Allii ursini herba / -bulbus). Er kann in der kulinarischen „Selbstmedikation“ als Wildgemüse verwendet werden.

Indikationen: Leichtere Formen essenzieller Hypertonie, auch adjuvant bei Hypertonie, Hyperlipidämie, Arteriosklerose und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen.

***Kommission E:** Adjuvant bei Erhöhung der Blutfettwerte und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen.*

Darreichungsformen: Frische oder getrocknete Droge (die daraus gewonnenen Pulver, Ölmazerate und Destillate sind phytochemisch sehr unterschiedlich und können nicht miteinander verglichen werden).

Tagesdosis: 3 – 4 g frische Knoblauchzwiebel, 900 – 1 200 mg getrocknetes Knoblauchpulver. Einzeldosis ca. 1 g frischer Knoblauch.

Hinweis: Bei Tagesdosen von 900 – 1200 mg Knoblauchpulver, die für eine effektive Therapie notwendig sind, tritt in 50 % der Fälle **Knoblauchgeruch** auf; darauf sollte schon bei der Verordnung hingewiesen werden, denn häufig reduzieren die Patienten dann die Dosis. Weniger Geruch bedeutet aber weniger Wirkung! Kardamomfrüchte, Milch, Petersilienstängel, Gewürznelken, Ingwer oder Pfefferminzbonbons überdecken etwas den Mundgeruch.

Nebenwirkungen: Selten Magen-Darm-Beschwerden, allergische Reaktionen. Veränderung des Geruchs von Haut und Atemluft.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt. In letzter Zeit wird aber als Vorsichtsmaßnahme empfohlen, vor chirurgischen Eingriffen und Zahnextraktionen Knoblauchpräparate abzusetzen. Bei kleineren Verletzungen hat zwar die geringfügige Verlängerung der Blutungszeit keine Relevanz. Allerdings gibt es Erfahrungsberichte, dass sich bei Gaben gerinnungshemmender Medikamente die **Blutungszeit** stark verlängert! Vorsicht also auch bei Knoblauchgaben bei einer KHK (koronaren Herzkrankheit), die mit Marcumar o. Ä. behandelt wird – Quicktest durchführen!

Präparate: Kwai forte 300 mg Dragees (in verschiedenen Studien Senkung des diastolischen und systolischen Blutdrucks nachgewiesen), florabio naturreiner Heilpflanzensaft Knoblauch, Vitagutt Kps., Strongus, Sapec Drg.

Mistel
Viscum album
Visci albi herba

Milder, blutdrucksenkender Effekt. Ein dem Acetylcholin ähnliches Cholinderivat regt den Parasympathikus an, die folgende Gefäßerweiterung entlastet das Herz und senkt den Blutdruck. Der blutdrucksenkende Effekt stellt sich erst nach längerem kurmäßigem Gebrauch ein und lindert auch Arterioskleroseerscheinungen und Kopfschmerz.

In der Monographie von 1984 heißt es: „Die blutdrucksenkenden Wirkungen und die therapeutische Wirksamkeit bei milden Formen der Hypertonie bedürfen einer

Überprüfung.“ Also wurde keine Monographie erstellt, und leider gibt es auch noch keine neueren Untersuchungen.

Teezubereitung: Mazerat: 1 TL fein geschnittenes Mistelkraut (2,5 g Droge) mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen und bei Raumtemperatur 10 Std. stehen lassen, danach abgießen. Tägl. 1 – 2 Tassen trinken.

Präparate: Mistel Tr. Curarina, Cefavora (mit Weißdorn und Ginkgo), Ceres Viscum alb. ∅ (Alcea).

Olivenbaum

Olea europaea

Olivae oleum, -folium



Olivenöl wird zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt. Regelmäßiger Verzehr vermindert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose, senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. „Natives Olivenöl extra“ ist das wertvollste unter den Olivenölsorten, und nur das sollte medizinisch verwendet werden.

In der Volksheilkunde werden auch die Blätter des Ölbaumgewächses (Oleaceae) zur unterstützenden Therapie bei Bluthochdruck verwendet.

Der Olivenbaum hat leider eine Nullmonographie bekommen wegen „mangelndem Wirksamkeitsnachweis“ (mit dem Zusatz: „bedarf neuerer Untersuchungen, da interessante Indikation Hypertonie“), aber in der Erfahrungsheilkunde (experienced based medicine) hat er seinen festen Stellenwert.

Präparate aus Olivenblättern: Olivysat mono Bürger Tbl.

Schlangenwurz

Rauwolfia serpentina

Rauwolfiae radix (M, Rp)

Rauwolfia ist ein immergrüner, bis 1 m hoher Strauch aus der Familie der Hundsgiftgewächse (Apocynaceae) mit weißlich-rosa Röhrenblüten. Ihren Namen bekam sie vom deutschen Arzt Leonhard Rauwolf, der in der Mitte des 16. Jahrhunderts auf seiner Reise nach Asien die Rauwolfia kennengelernt hatte. Der Artname „serpentina“ bezieht sich auf die schlangenähnliche Form der Wurzel.

Die Wurzel ist bekannt aus der Ayurvedamedizin und wurde schon in alten Hindutexten etwa 1000 Jahre v. Chr. erwähnt. Rauwolfia wächst an den Hängen des Himalajas und galt früher als universales Beruhigungsmittel. In den 40er-Jahren bestätigten umfangreiche Untersuchungen die Wirksamkeit der Wurzel bei der Behandlung schwerer Psychosen. Bekannt ist auch, dass Rauwolfia **Gandhis Schlaftee** war und dass der Tee aggressionsmindernd wirkt. Heute wird das verschreibungspflichtige Rauwolfiapräparat aufgrund reichhaltiger Nebenwirkungen (s. u.) nur noch selten empfohlen.

Inhaltsstoffe: Mind. 1 % Gesamtalkaloide (berechnet als Reserpin).

Wirkungen: Sympathikolytisch, blutdrucksenkend, zentral sedierend und antiarrhythmisch. Wirkungseintritt erst nach 2 – 3 Wochen. Löst Angst- und Spannungszustände.

Indikationen: Leichte bis mittelschwere Formen der essenziellen Hypertonie, vor allem bei erhöhtem Sympathikotonus und Grenzwerthypertonie, Angst und Spannungszuständen.

Kommission E: *Leichte, essenzielle Hypertonie (Grenzwerthypertonie), v. a. bei erhöhtem Symphathikotonus mit z. B. Sinustachykardie, Angst, Spannungszuständen, psychomotorischer Unruhe, sofern diätetische Maßnahmen allein nicht ausreichen.*

Darreichungsformen: Verschreibungspflichtig! Droge und Drogenpulver mit genau eingestelltem Alkaloidgehalt.

Tagesdosis: 600 mg Droge; entsprechend 6 mg Gesamtalkaloiden.

Hinweis: Rauwolfiawurzel kann auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch das Reaktionsvermögen so weit verändern, dass die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird. Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenwirken mit Alkohol.

Nebenwirkungen: Verstopfte Nase, depressive Verstimmung, Müdigkeit, Potenzstörungen, parkinsonähnliche Erscheinungen.

Gegenanzeigen: Depressionen, Ulcus ventriculi und duodeni, Phäochromozytom, Schwangerschaft, Stillzeit.

Wechselwirkungen: Mit Digitalisglykosiden Bradykardie, mit Neuroleptika und Barbituraten gegenseitige Wirkungsverstärkung, mit Levodopa Wirkungsabschwächung, unerwünschte extrapyramidalmotorische Symptome können jedoch verstärkt werden, mit Sympathomimetika Blutdruckerhöhung.

Präparate: Rauwolfiaviscomp Schuck Tr. (D2 mit Mistel).

Weißdorn

Crataegus monogyna/ -oxyacanta

Crataegi folium cum flore (M)

(s.o.) In Studien wurde festgestellt, dass Weißdorn eine periphere arterielle Vasodilatation bewirkt, dadurch den Gefäßwiderstand senkt und damit eine blutdrucksenkende Wirkung besitzt (Senkung des diastolischen und systolischen Wertes). Darüber hinaus erbrachte eine Untersuchung, dass nach 10 Wochen Einnahme von Weißdorn nicht nur der Blutdruck gesenkt werden konnte, sondern die Patienten auch angaben, „weniger Angst" zu haben.

Zwiebel

Allium cepa

Allii cepae bulbus (M)

(s.u.) Zwiebel senkt den Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte. Zwar hat Knoblauch auf altersbedingte Gefäßerkrankungen eine wesentlich stärkere Wirkung als die Zwiebel, bereitet aber größere Geruchsprobleme. Monographiert ist die Zwiebel „zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen".

Tagesdosis: 50 g frische oder 20 g getrocknete Zwiebeln pro Tag.

27.2.3 Arterielle Hypotonie: erniedrigter Blutdruck

Hypotonie lässt sich schwer präzisieren, es kommt dabei ganz auf das subjektive, individuelle Wohlbefinden an: Der niedrigste **„Wohlfühlblutdruck"** ist der beste und gilt als eine gute „Lebensversicherung", weil er als eine Art Garant zur Verhütung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen anzusehen ist und einen wichtigen Schutzfaktor gegen Arteriosklerose darstellt.

Von Hypotonie spricht man im Allgemeinen bei Werten von 105/60 mmHg (Männer: 110/60, Frauen 100/60) bzw. wenn der systolische Messwert dauernd unter 100 mmHg liegt. Ein niedriger Blutdruck kann eine konstitutionelle „Normvariante" ohne Krankheitswert sein. Doch kann andererseits die teilweise harmlose Regulationsstörung mit ihren Auswirkungen durchaus Lebensqualität und Lebensfreude einschränken.

Ursachen

Die Ursachen sind vielfältig:

- anlagebedingt,
- körperliche oder seelische Erschöpfungszustände,
- Anämien oder Blutverlust,
- Dehydratation (zu geringe Trinkmenge, Wasser-, Salz-, Blutverluste),
- Mangelkrankheiten,
- ungenügende Herzarbeit (Herzmuskelschwäche, Rhythmusstörung),
- chronische oder Infektionserkrankungen.
- Häufig tritt eine Hypotonie nach schweren Erkrankungen auf (an **Bittermittel** denken!)
- oder als psychosomatische Folgeerscheinung bei Depressionen.
- Umgekehrt aber kann auch ein niedriger Blutdruck zu depressiven Verstimmungszuständen mit Antriebslosigkeit, Müdigkeit sowie Leistungs- und Konzentrationsschwäche führen.

Das sind gleichzeitig die häufigsten **Symptome** einer Hypotonie, die die Minderdurchblutung des Gehirns aufzeigen.

Symptome

- Kopfschmerzen, Schwindel,
- Schweißausbruch, Blässe der Haut,
- Kollapsneigung, Sehstörung, Gleichgewichtsstörung,
- häufig kalte Hände und Füße,
- Wetterfühligkeit.
- Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Gähnanfälle, Schwäche,
- Leistungs- und Konzentrationsschwäche,
- depressive Verstimmungszustände.

Naturheilkunde

Sie richtet sich nach den Ursachen und wird erst dann durchgeführt, wenn orthostatische Probleme auftreten wie Müdigkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen.

- Zur Selbsthilfe bei der nicht krankhaften Hypotonie gehören **Kneipp**-Maßnahmen (vor allem Wechselduschen und Wechselarmbad), morgens kalte Oberkörperwaschungen oder Fußbäder mit **Rosmarin**, kühle Pulswickel mit **Zitronen**saft,
- Sport, Gymnastik und Bewegung an der frischen Luft.
- Spezielles **Kreislauftraining** umfasst Hydrotherapie, Trockenbürsten und die Übung, bei längerem Stehen mit den Zehen zu wippen.
- Zu achten ist auf eine ausreichende **Flüssigkeits-** und **Kochsalzzufuhr**; am besten gleich morgens vor dem Aufstehen 250 ml Wasser trinken.
- Manchmal helfen auch Kompressionsstrümpfe oder Leibbinden.
- Plötzliches Aufstehen und übermäßige Hitze vermeiden (Urlaub gut planen).
- Kaffee, **Mate**- und **Schwarztee** haben als koffeinhaltige Getränke einen direkten Einfluss auf das pressorische Kreislaufzentrum. Wenn sie nicht im Übermaß (mehr als 4 – 5 Tassen / Tag) getrunken werden, können sie mit Erfolg den Blutdruck zumindest kurzfristig erhöhen.
- Zwei **Akupressurpunkte** haben sich ebenfalls bewährt und sind kostenlos und einfach durchzuführen: Den Qihai-Punkt einige Millimeter unter dem Bauchnabel mehrmals tägl. 1 – 2 Min. mit den Fingerkuppen massieren und den inneren Nagelwinkel des kleinen Fingers 30 Sek. lang kräftig mit dem Daumennagel der jeweils anderen Hand massieren.

Kreislaufschwäche

Eine Kreislaufschwäche hängt häufig mit einem zu niedrigen Blutdruck zusammen, kann aber auch durch spontan auftretende Angst-, Schreck- oder Schocksymptome auftreten oder durch Sonnenstich, Vergiftungen oder Erkrankungen des Gehirns.

Die **Symptome** äußern sich in akutem Schwindel, Übelkeit, Brechreiz, Sehstörungen („Schwarzwerden“ oder „Sternchen“ vor den Augen) bis hin zur kurzen Ohnmacht.

Soforthilfe bei nicht krankheitsbedingter, akuter Kreislaufschwäche:

- Die Patienten flach lagern und Beine hochlegen (Schemel, Decke), damit das Blut in den Körper zurückströmt.
- Kaltwasseranwendungen,
- 30 Tr. **Enzian**tinktur oder Korodin Herz-Kreislauf-Tr., Bohnen**kaffee** oder eine heiße Brühe helfen schnell wieder „auf die Beine“.
- Für die akute Ohnmachtssituation steht **Kampfer** zur Verfügung.
- Wem beim Stehen schwindelig wird: Kurzfristig die Beine überkreuzen lässt den Blutdruck um 10 – 15 mmHg ansteigen!

27.2.4 Heilpflanzen bei Kreislaufbeschwerden: Antihypotonika

Neben den hier erwähnten antihypotensiven Arzneidrogen sind begleitend immer **Bitterstoffe** indiziert wie Schafgarbe, Wermut, Enzian.

Kampferbaum

Cinnamomum camphora

C. aetheroleum (M)

Inhaltsstoffe: Natürlicher Kampfer mit Spuren von Cineol, Borneol, Eugenol u. a. Monoterpenen (und damit ein Phytopharmakon). Natürlichem Kampfer sollte der Vorzug gegeben werden gegenüber dem partialsynthetischen DL-Dampher, da der Geruch angenehmer, „runder“ ist, was eine bessere Compliance gewährleistet.

Wirkungen: Kreislauftonisierend, atemanaleptisch, bronchospasmolytisch (innere Anwendung), hyperämisierend, bronchosekretolytisch (äußere Anwendung).

Indikationen: Innerliche Anwendung: Hypotone Kreislaufregulationsstörungen. Die kardiovaskuläre, kreislauftonisierende und blutdruckerhöhende Wirkung (durch Zunahme des peripheren Widerstands) von Kampfer konnte anhand kontrollierter Studien eindeutig nachgewiesen werden.

Kommission E: *Äußere Anwendung: Muskelrheumatismus, Herzbeschwerden. Innere Anwendung: Hypotone Kreislaufregulationsstörungen. Innere und äußere Anwendung: Katarrhe der Luftwege.*

Darreichungsformen: Innerliche Anwendung: Bei Hypotonie als Herz-Kreislauf-Tr. (Korodin).

Tagesdosis: Innerliche Anwendung: 30–300 mg, Einzeldosis 10–20 mg.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nur bei äußerlicher Anwendung auf geschädigter Haut. Nicht anwenden bei Säuglingen und Kleinkindern.

Präparate: Innerliche Anwendung: Korodin Herz-Kreislauf-Tr. (mit Weißdornblättern mit Blüten).

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

Ginseng
Panax ginseng
Ginseng radix (M)

(s. Kap. 28, S. 536) Das „Lebenselixier des Ostens". Ginseng wirkt zentralstimulierend und verbessert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Als Tonikum bei Kreislaufschwäche, Psychotonikum, bei Alterskrankheiten, Erschöpfung und Überforderung.

Präparate: Ginsavita Dragees V, Ginseng Arkokaps Kps., Ginseng Curarina, Ginseng Twardypharm, Hevert-Aktivon mono Drg.

Lavendel
Lavandula angustifolia
Lavandulae flos / -aetheroleum (M)

(s. Kap. 28, S. 536)

Inhaltsstoffe: Mind. 1,5 % ätherisches Öl, ca. 12 % Laminaceengerbstoffe (darunter Rosmarinsäure).

Wirkungen: Äußerliche Anwendung: Kreislaufanregend, hyperämisierend. **Innerlich:** Beruhigend, karminativ.

Indikationen: Äußerlich: Funktionelle Kreislaufstörungen. **Innerlich:** Unruhe, Schlaflosigkeit, funktionelle Oberbauchbeschwerden.

Kommission E: *Innere Anwendung: Unruhezustände, Einschlafstörungen, funktionelle Oberbauchbeschwerden (nervöser Reizmagen, Roemheld-Syndrom, Meteorismus, nervöse Darmbeschwerden). Bäder: Funktionelle Kreislaufstörungen.*

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Kneipp Lavendelbad, 20–30 ml für ein Vollbad nehmen, 10–20 Min. baden. Lavendel Entspannungsbad Weleda.

Vollbad: 100 g Droge mit 2 l Wasser überbrühen, 5 Min. ziehen lassen, den Aufguss abgießen und einem Vollbad zugeben. Bewährt hat sich eine Kombination mit kreislaufanregenden Drogen wie Kampfer und Rosmarin (10 ml Kampferspiritus und ca. 50 g Rosmarinblätter) in das Lavendelbad.

Rosmarin
Rosmarinus officinalis
Rosmarinus folium / -aetheroleum (Chemotyp Campher) (M)

Wer einmal an den nadelförmigen Blättern des Rosmarins aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) reibt und den intensiven, strengwürzigen Geruch einatmet, der spürt die Wirkung: Ein Duft, der wach macht, der die Sinne klärt. Rosmarin ist das Wachkraut für den Schreibtisch, die Pflanze, die den Kreislauf unterstützt, die als Badezusatz für kräftige Durchblutung sorgt: eine stärkende, tief durchwärmende Pflanze. Die alten Kräuterkundigen beschrieben den Rosmarin so: *„Rosmarin sterket die Memory, das ist die Gedächtnüsz. Behütet vor Pestilenz, erwärmet das marck in*

den Beinen, bringet die sprach wieder, macht keck und herzhafftig, macht jung und retardiert das Alter, so man es allen Tag trinket." Mit heutigen Worten: Rosmarin regt den Blutkreislauf an, macht warme Gliedmaßen und stärkt die geistige Leistungsfähigkeit. Das wussten Studenten im antiken Griechenland und trugen einen Rosmarinkranz, weil er das Gedächtnis stärken sollte, und heute noch sagt man in der Steiermark über Menschen, die intelligent sind und ihr Wissen gut anzuwenden wissen, sie hätten „Rosmarin im Kopf". Auch die heutige Anwendung von Rosmarin bei Kreislaufstörungen fußt auf einer alten Tradition: Er war schon im Mittelalter ein beliebtes Mittel gegen Ohnmacht, bei Erschöpfung, während der Rekonvaleszenz und für ältere Menschen und Frauen von zarter Gesundheit.

Inhaltsstoffe: 1,0 – 2,5 % ätherisches Öl mit 1,8-Cineol und Kampfer, Laminaceengerbstoffe mit Rosmarinsäure, bittere Diterpenphenole.

Wirkungen: Innerliche Anwendung: Steigerung des Koronardurchflusses, stimulierend, positiv inotrop. **Äußerliche Anwendung:** Hautreizend, durchblutungsfördernd, wärmend (vor allem bei kalten Händen und Füßen).

Indikationen: Innerliche Anwendung: Kreislaufbeschwerden mit Hypotonie, koronare Herzkrankheit, Rekonvaleszenz und chronische Schwächezustände. Bei konstitutioneller oder postinfektiöser Kreislaufschwäche sowie bei **Kreislaufkollaps**: 30 Tr. Rosmarintinktur. **Äußerliche Anwendung:** Zur Anregung des Kreislaufs und bei chronischen Durchblutungsstörungen, die mit kalten Händen oder Füßen einhergehen.

Kommission E: *Innere Anwendung: Dyspeptische Beschwerden. Äußere Anwendung: Kreislaufbeschwerden; adjuvant bei rheumatischen Erkrankungen.*

Darreichungsformen: Droge für Aufgüsse; Drogenpulver, Trockenextrakte, Rosmarinwein, Frischpflanzensaft, Spiritus, Salbe (für die innerliche Anwendung sind alkoholische Extrakte zur Kreislaufanregung besser geeignet, weil ätherische Öle nur zu ca. 25 % in eine Teezubereitung übergehen). Ätherisches Öl für Inhalationen, Bade- oder Massagezubereitungen oder auch einfach 1 Tr. auf ein Taschentuch geben und tief einatmen.

Hinweis: Äußerlich können Einreibungen mit Rosmarin, am oberen Brustbeinende („Angstpunkt"), am Handgelenk, an der Innenseite des Armes (entlang des kleinen Fingers) oder am Solarplexus eingerieben, das Herz unterstützen.

Tagesdosis: Innerliche Anwendung: 4 – 6 g Droge. **Äußerliche Anwendung:** 50 g Droge auf ein Vollbad, 6 – 10 % ätherisches Öl in Zubereitungen.

Nebenwirkungen: Bei normaler Dosierung sind keine Nebenwirkungen zu befürchten. Abends angewendet kann es zu Einschlafstörungen kommen.

Gegenanzeigen: Alkoholische oder ätherische Rosmarinzubereitungen sollen während der Schwangerschaft nicht eingenommen werden, da Bestandteile des ätherischen Öls toxische Wirkungen (Auslösung von Gebärmutterblutungen) haben können. Ab und zu eine Tasse Rosmarintee schadet nicht!

Präparate: Innerliche Anwendung: Rosmarinus officinalis ∅ DHU, Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Rosmarin, Ceres Rosmarinus ∅ (Alcea). **Äußerliche Anwendung:** Cor-Vel Truw Herzsalbe (mit Kampfer, Menthol, Fichtennadelöl), Leukona-Kreislaufbad (mit Kampfer), Weleda Rosmarin Aktivierungsbad und Rosmarin Salbe 10 %.

Teezubereitung: 1 TL (2 g) gut zerkleinerte Droge mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 7 Min. bedeckt stehen lassen und abgießen. 3 – 4 × tägl. 1 Tasse trinken. Alkoholische Extrakte sind intensiver wirksam; zur Wirkungsverstärkung evtl. 10 – 20 Tr. Tinktur / Tasse Rosmarintee zugeben. Bewährt ist der **Rosmarinwein**: 20 g Rosmarin in 1 l trockenen Weißwein 1 Woche ziehen lassen, abgießen und tägl. 1 Likörgläschen trinken. Gut gegen Antriebsschwäche. **Vollbad:** 50 g Droge mit 1 l Wasser überbrühen, bedeckt 30 Min. ziehen lassen, abgießen und einem Vollbad zugeben.

Taigawurzel ***Eleutherococcus senticosus*** **Eleutherococci radix (M)**	(s. Kap. 28, S. 536) Ähnlich tonisierende Eigenschaften wie Ginseng.
Weißdorn ***Crataegus monogyna, Crataegus laevigata*** **Crataegi folium cum flore (M)**	(s. o.) Weißdorn wirkt blutdruckregulierend und unterstützt das Herz; er wird zu sämtlichen Hypotonieteemischungen verordnet.

27.3 Degenerative (arterielle) Gefäßkrankheiten

Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems stehen in Deutschland mittlerweile an erster Stelle der statistischen Todeshäufigkeit. Obwohl in der naturwissenschaftlich orientierten Kardiologie eine hohe Effizienz in Diagnostik und Therapie erreicht wurde, konnte hinsichtlich der Sterblichkeit bei Herzerkrankungen wenig erreicht werden.

Normalerweise wird bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen erst dann von Krankheit gesprochen, wenn bereits Schäden vorliegen und nur noch Korrekturen möglich sind. Der **Vorbeugung** wurde lange Zeit keine Aufmerksamkeit geschenkt, doch das hat sich in letzter Zeit grundlegend geändert. Heute steht (oder sollte stehen!) die **Prävention** an erster Stelle. Aus diesem Grund kommt trotz hocheffizienter Pharmaka den Heilpflanzen in der Präventivmedizin wieder eine bedeutende Rolle zu.

Unter degenerativen Herz- und Gefäßerkrankungen versteht man nichtentzündliche Erkrankungen, die über eine längere Zeitspanne entstanden sind und – teils irreversible – Schädigungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen haben. Man unterscheidet

- **Degenerative arteriosklerotische Veränderungen der Herzkranzgefäße**, zusammengefasst unter dem Begriff **koronare Herzkrankheit** KHK (Angina pectoris und Herzinfarkt).
- **Degeneration peripherer und zentraler Arterien:**
  - **Arteriosklerose** mit der Folgeerscheinung einer arteriellen Verschlusskrankheit, bei der die weiter vom Herz entfernten Bereiche nicht mehr ausreichend versorgt werden (Claudicatio intermittens): periphere arterielle Gefäßerkrankung.
  - **Cerebralsklerose** mit Hirnleistungsstörungen (Demenz) oder einem Hirninfarkt (Apoplex: Schlaganfall): **zentrale arterielle Gefäßerkrankung**.

27.3.1 Koronare Herzkrankheit (KHK)

Bei koronaren Durchblutungsstörungen (Koronarinsuffizienz) wird das Myokard aufgrund der verengten Koronarien (Herzkranzgefäße) ungenügend durchblutet. Die koronarbedingte Herzkrankheit ist mit Abstand die häufigste Erkrankung des Herzens und im Anfangsstadium mit Phytotherapeutika gut zu beeinflussen. Sie ist zur Begleiterscheinung des modernen, hektischen Lebens geworden und wird aus diesem Grund auch als „Managerkrankheit" bezeichnet.

Pathophysiologie

Es liegt fast immer eine arteriosklerotische Verengung der Koronarien zugrunde durch Ablagerungen von Lipiden, Kalk oder Bindegewebe. **Koronarien** (Herzkranzgefäße) sind so genannte funktionelle Endarterien, sie bilden also keine Anastomosen (Gefäßverbindungen) aus wie das übrige Gefäß-

system. Wird das Gefäßlumen verengt, liegt ein Missverhältnis zwischen Sauerstoffbedarf und Sauerstoffangebot vor; zum einen kann der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden, und damit kann das Herz die geforderte Arbeitsleistung nicht mehr erbringen. Zum anderen kann es zu Angina pectoris kommen, wenn die Koronarien im Gefäßendbereich mit Sauerstoff unterversorgt werden, weil die Arterie weniger oder nicht mehr durchgängig ist. Das äußert sich klinisch mit den typischen **Symptomen** der **Herzenge** (AP, **Angina pectoris**).

Stadium I: kein Schmerz, „stumme Ischämie".

Stadium II: Schmerzen bei schwerer Belastung wie Bergsteigen.

Stadium III: Schmerzen bei mittlerer Belastung wie Laufen zum Bus.

Stadium IV: Schmerzen bei geringster Belastung wie Ankleiden oder in Ruhe.

Symptome

- Kurzzeitiges Engegefühl,
- Angst, Panik bis zur Todesangst,
- Herzschmerzen, retrosternale Schmerzen,
- Atemnot.
- Eventuell in den linken Arm, Hals, Schulter oder Rücken ausstrahlende Schmerzen.

Die Beschwerden können vorübergehen oder im schlimmsten Fall in einem Herzinfarkt enden, dem vollständigen Verschluss einer Koronararterie oder einer ihrer Äste. Infarkte der linken Koronararterie, die 85 % der Volumenleistung erbringt, sind sehr viel gefährlicher als die der rechten.

Eine leichtere Angina pectoris muss von einer funktionellen Herzinsuffizienz (s. o.) unterschieden werden, wobei als erstes **Unterscheidungsmerkmal** gelten mag, dass bei einer funktionellen Herzinsuffizienz

- die Beschwerden eher lästig als stark oder unerträglich sind,
- meistens bei Belastung besser werden
- und auf Nitropräparate unverändert bleiben.

Risikofaktoren einer koronarbedingten Herzkrankheit:

- Arteriosklerose,
- Hypercholesterinämie, Fettstoffwechselstörungen,
- Nikotinabusus,
- Hypertonie,
- Übergewicht, Fehlernährung,
- mangelnde Bewegung,
- Diabetes mellitus,
- Dauerstress und psychosoziale Belastungen. Dr. Jochen Jordan (Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie / Universität Frankfurt) berichtete von Mobbing bzw. Gefühlen wie Feindseligkeit, Überanstrengung, Ärger usw., die zu Herzschäden bis zum Infarkt führen können.

Vorbeugung

Das Zauberwort heißt **Prävention**, und dabei muss bedacht werden, dass die **Akzeptanz** jeder vorbeugenden Behandlung davon abhängt, wie sehr sie Freude und Wohlbefinden vermittelt! Dazu gibt es passende Angebote!

- Genussreicher **mediterraner Ernährungsstil** mit **Oliven**öl und ausreichend Obst und Gemüse, mit etwas Fisch und einem kleinen Gläschen **Rotwein**. In der Tat hat das zu den Polyphenolen gehörende Resveratrol, das sich vor allem in den Schalen der Burgundertrauben befindet, gefäßschützende Wirkungen.
- Der Verzehr von Fisch (bzw. Fischöl mit Eicosapentaen- und Docosahexaensäure) verlängert laut zahlreichen Studien ein Überleben nach dem Infarkt und senkt das Risiko eines plötzlichen Herztodes und koronarer Komplikationen.
- Je höher der Verzehr flavonoidhaltiger Nahrungsmittel („farbiges" Obst und Gemüse) ist, desto niedriger ist die Herzinfarktrate; pflanzliche Farbstoffe können das Auftreten von Herzinfarkten in etwa um die Hälfte verringern!
- Das Lycopin der **Tomaten** (je länger gekocht, desto höher der Lycopingehalt – ein echter italienischer Sugo köchelt Stunden!) wirkt stark antioxidativ und beugt damit Krebserkrankungen und Arteriosklerose vor.
- Der Genuss von **Zwiebeln** und **Knoblauch** senkt das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, z. B. durch den Gehalt an Quercetin (Flavonoid) und Allicin (Sulfid), die thrombozytenaggregationshemmend wirken.
- Von vielen Gewürzkräutern der mediterranen Küche weiß man mittlerweile, dass sie ausgesprochen antioxidativ wirken, dies gilt vor allem für **Basilikum** und **Oregano**.
- Auch **grünem Tee** werden Herz-Kreislauf-schützende Eigenschaften nachgesagt.

- Die Wissenschaft hat festgestellt: Kardiovaskuläre Erkrankungen werden durch den **Genuss** von 150 ml **Rotwein**/Tag um 32 %, durch 100 g dunkle Schokolade/Tag um 21 %, durch 400 g Früchte/Gemüse/Tag um 21 %, durch 70 g **Mandeln**/Tag um 12,5 % und durch 2,7 g **Knoblauch**/ Tag um 25 % reduziert – so schmeckt Medizin: Die Lebenszeit verlängert sich laut wissenschaftlicher Analyse um 6,6 Jahre, und kardiovaskuläre Erkrankungen reduzieren sich um 76 %!
- Eine Forschergruppe der Klinik für Kardiologie des Züricher Universitätsspitals (www.kardiologie.unispital.ch [Stand: Mai 2008]) hat Ende November 2007 eine Studie vorgelegt, die dunkler Schokolade gesundheitsfördernde Effekte bescheinigt und einen eindeutigen günstigen Effekt auf das Herz belegt. **Dunkle Schokolade** ist gut fürs Herz, sie fördert die Gefäßfunktionen und soll sogar der **Wirkung von Aspirin vergleichbar** sein – vielleicht gibt es demnächst Schokolade auf Rezept, wie früher **Kakao** ein gängiges Heilmittel war? Bereits der Verzehr von 40 g dunkler Schokolade mit einem Kakaoanteil von über 70 % erweitert die Herzkranzgefäße und verbessert die Aktivität der Blutplättchen. „Man hat eindeutig gesehen, dass sich die Gefäßfunktionen bereits zwei Stunden nach der Einnahme deutlich verbessert haben", so Georg Noll, Professor für Kardiologie am Züricher Universitätsspital. Verantwortlich für diese positive Wirkung scheinen vor allem die in kakaohaltigen Schokoladen enthaltenen **Flavonoide** zu sein. „Das Studienmodell zeigte eindeutig, dass jene Patienten, die zuvor dunkle Schokolade erhalten hatten, eine Erweiterung des Gefäßdurchmessers und eine Verbesserung dessen Funktion aufwiesen. Eine Kontrollgruppe, der als Placebo flavonoidfreie Schokolade verabreicht worden war, wies diese Veränderungen nicht auf." Zudem konnte auch die Aktivität der Blutplättchen durch den Konsum der Schokolade nachweislich verbessert werden. Der beobachtete Effekt sei mit der Wirkung von Aspirin vergleichbar. Kakao ist auch reich an natürlichen Antioxidanzien, die oxidativen Stress vermindern. Dieser spielt eine wichtige Rolle im Alterungsprozess und bei Arteriosklerose. Derselben Forschungsgruppe des Züricher Universitätsspitals ist es im Vorjahr gelungen nachzuweisen, dass dunkle Schokolade auch den ungünstigen Effekt von Zigarettenrauch auf die Gefäßfunktion verringern kann.
- Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- und Hydrotherapie.
- Eine entsprechende **Ernährung**, ballaststoffreich und basenüberschüssig, und zusätzlich sollte der Körper ausreichend mit **Elektrolyten** (Kalium, Magnesium, Kalzium und Natrium) versorgt werden. Mineralien sorgen für eine störungsfreie Tätigkeit des Herzens, besonders Magnesium ist für die Energiegewinnung nötig, für die Bereitstellung von Energie am Herzmuskel in einer verbrauchsgerechten Form (ATP: Adenosintriphosphat).
- Eine wichtige Rolle spielt die **Übersäuerung**, denn die Herzmuskulatur reagiert ausgesprochen sensibel gegenüber Säuren. Ursächlich werden Plaques an der Gefäßintima durch Eiweißverbindungen aufgebaut, Fett- und Kalkverbindungen kommen erst später dazu. Weil die Verstoffwechslung von tierischem Eiweiß und Industriezucker Säure erzeugt, sollten regelmäßig 6-wöchige **basische Ernährungswochen** durchgeführt werden, eiweiß- und zuckerlos.
- Übrigens: Auch Stress erzeugt Säure, deshalb mit Entspannung und einem moderaten Bewegungsprogramm kombinieren.
- Bekanntes Entsäuerungsrezept: **„Kükaleiwa"**: 2 TL **Kümmel**, 500 g rohe, geschälte **Kartoffeln**, 2 TL **Leinsamen** in 1 Liter **Wasser** ca. 20 Min. köcheln; wenn die Brühe lauwarm ist, abgießen und über den Tag verteilt trinken. Basische Pulver wie Kaisers Natrontabletten u. a. sind genauso bewährt (siehe unter www.acidose.de; www.azidose-info.de [Stand: Mai 2008]).

Phytotherapie

- Mit Heilpflanzen werden nur die Stadien I–II behandelt; die größte Bedeutung liegt in der Vorbeugung (Arterioskleroseprophylaxe, Hyperlipidämie verhindern).
- Die wichtigsten Arzneidrogen sind **Weißdorn** und **Knoblauch**.
- Bei einer Angina pectoris an das **Roemheld-Syndrom** mit seiner Beziehung zwischen Meteorismus und Herzkranzgefäßen denken: Durch den Zwerchfellhochstand wird die Herzachse verschoben; das kann die Durchblutung der Koronarien vermindern, wodurch Herzschmerzen entstehen können („Herzbauchweh"). In diesem Fall lindern Karminativa (**Kümmel**, **Fenchel**, **Anis** u. a.).

- Eine **Senf**kompresse, auf den linken Oberarm gebracht, lindert im Notfall Angina-pectoris-Anfälle rasch: 1 – 2 EL Senfmehl mit lauwarmem Wasser zu einem Brei verrühren, auf ein Tuch streichen und lose auflegen; nach 5 – 10 Min. entfernen. Die heftige Hautreizung bewirkt reflektorisch (über die Head-Zone, die mit dem Herz in Verbindung steht) eine bessere Durchblutung der Herzkranzgefäße. Auch die 20-minütige Auflage einer Wärmflasche auf die linke Brustseite wirkt sich günstig aus; wichtig ist das anschließende kalte Abwaschen der durchwärmten Partie, damit es nicht zu einer Erschöpfung kommt.
- Früher wurde auch **Arnika** eingesetzt. Das ist nicht nur von **Goethe** bekannt, der Arnikatropfen nahm, wenn er wieder einmal unter Herzspasmen litt. **Bergsteiger** wissen ebenso schon lange um die raschen kreislauffördernden Eigenschaften von 5 Tr. Arnikatinktur auf 1 Stück Würfelzucker. Arnika bekam von der Kommission E keine Monographie für den innerlichen Einsatz bei Stenokardien; es wird heute nur noch äußerlich (siehe Kap. 26, S. 378) eingesetzt. Die innere Anwendung von Arnika bei koronaren Herzkrankheiten oder bei der akuten Behandlung einer Angina pectoris wird heute kaum mehr verordnet aufgrund der (laut Fintelmann) überbewerteten Überempfindlichkeit einzelner Menschen gegen Arnika. Nach seiner Erfahrung wird Arnika bei innerer Verordnung überwiegend gut vertragen, sofern nicht überdosiert wird. Die **innerliche Arnikatherapie** bei koronarer Herzkrankheit sollte **nur von erfahrenen Therapeuten** durchgeführt werden. Es bewirkt eine schnell einsetzende Durchblutungsförderung der Koronarien und regt den Kreislauf an bei pektanginösen Beschwerden. Arnika verbessert die Blutversorgung des Herzens durch die Herzkranzgefäße in ähnlicher Weise wie Weißdorn, wobei vor allem der schnell eintretende anregende Effekt in den Vordergrund tritt. Daher vorzugsweise bei akuten Schwächezuständen des Herzens, bei Angina pectoris sowie bei kurzfristigem Schwächezustand des Altersherzens einsetzen. Arnika wird von erfahrenen Therapeuten als Tinktur (5 – 10 Tr. mit etwas warmem Wasser verdünnt) eingesetzt, als feucht-warme Arnikateekompresse, auf die Herzgegend gelegt) oder als Urtinktur nach HAB. Als **Fertigpräparate** stehen zur Verfügung: Goldtropfen DHU S (Komplexmittel u. a. mit Arnika ⌀), Arnika-Urtinktur DHU. Bei zu hoher Dosierung, kann es zu **Nebenwirkungen** kommen: Intoxikationen mit Schwindel, Zittern, Tachykardie und Rhythmusstörungen bis zum Kollaps.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben viele Faktoren als **Ursache**, deshalb muss das Gesamtrisiko im Blickfeld stehen.

27.3.2 Heilpflanzen bei der koronaren Herzkrankheit (KHK)

In der Phytotherapie setzt man ein

- bei akuter Angina pectoris: Rosmarinöl und Kampfer als Herzsalbe (siehe 27.1.3, S. 494), Galgant;
- zur Vorbeugung, Langzeittherapie und im Initialstadium der KHK: Weißdorn, Knoblauch, Perillaöl, Buchweizen, Schwarz-, Grüntee, Flohsamen.

Buchweizen
Fagopyrum esculentum
Fagopyri herba (M)

(s. u.) Buchweizenkraut verbessert die Mikrozirkulation in Kapillaren und Venen und kann begleitend eingesetzt werden.

Galgant
Alpinia officinarum
Galangae rhizoma (M)

(s. Kap. 21, S. 173) *„Der Galgant ist ganz warm und heilkräftig. Und wer Herzweh hat und wer im Herz schwach ist, der esse genügend Galgant und es wird ihm besser gehen"*, schrieb Hildegard von Bingen über dieses Ingwergewächs. In der Hildegard-Medizin gehört der Galgant zu den wichtigsten Drogen, vor allem bei funktionellen pektanginösen Beschwerden und beim Roemheld-Komplex. Galgant ist ein Scharfstoffmittel mit starker und schneller spasmolytischer Wirkung auf die glatte Muskulatur; die Kommission E empfiehlt es nur bei Dyspepsie.

Inhaltsstoffe: 0,5 – 1 % ätherische Öle, Scharfstoffe, bittere Flavonoide.



Wirkungen: Scharfstoffdrogen wirken über die Vagusreizung reflektorisch koronardilatierend, schnell krampflösend, entzündungshemmend, antibakteriell und antimykotisch.

Indikationen: Erfahrungsheilkunde: Angina pectoris Stadium I–II, schmerzhaftes Oberbauchsyndrom (Roemheld-Komplex), Verdauungsstörungen, leichte Gallenkoliken (Hildegard-Medizin). Galgant wird bevorzugt in der Geriatrie eingesetzt.

***Kommission E:** Dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Gewürzpulver. Galgant wirkt schnell in einer Tasse Espresso!

Tagesdosis: 2 – 4 g Droge, 2 – 4 g Tinktur. Zubereitungen entsprechend.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Solunat Nr. 19 (mit Wermut, Angelika, Beifuß, Pomeranze, Kalmus, Tausendgüldenkraut, Enzian, Meisterwurz, Wacholder, Melisse, Pfefferminze, Rosmarin).

Teezubereitung: ½ – 1 TL (1 TL: 2 g) geschnittene oder gepulverte Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 5 Min. ziehen lassen und abgießen. Nach Bedarf trinken.

Knoblauch
Allium sativum
Allii sativi bulbus (M)

(s. u.) In einer randomisierten, kontrollierten Doppelblindstudie mit tägl. 900 mg Knoblauchpulver (Sapec) wurden 280 Patienten mit arteriosklerotischen Plaques 48 Monate lang untersucht: In der Verumgruppe verminderte sich das Plaquevolumen um 2,6 % im Gegensatz zur Plazebogruppe, bei der es sich um 15,6 % vergrößerte!

Königin der Nacht
Selenicereus grandiflorus

Die „Königin der Nacht" ist eine Kakteenart, die im tropischen Amerika verwildert vorkommt und dort auch kultiviert wird. Sie steigt mithilfe ihrer Luftwurzeln an Felsen, Wänden und Mauern auf und verzweigt sich weitschweifig mit ihren dünnen, oft gebogenen Ästen. Ihren Namen verdankt sie der Tatsache, dass sie ihre großen, intensiv nach Vanille duftenden Blüten nur einmal, zwischen 20 und 22 Uhr in der Nacht, für 4 – 5 Std. öffnet. Die Pflanze erhielt leider von der Kommission E eine Nullmonographie, dafür hat sie in der **Homöopathie eine positive Monographie** bekommen und bleibt somit rezeptfähig. Cactus Grandiflorus ∅, D1, D2 sind die am häufigsten verwendeten Zubereitungen.

Indikationen: Herzdruck, Herzschmerz, Beklemmungsgefühl.

Präparate: Homöopathische Komplexmittel: Aurum-Gastreu S R2, Diacard, JuCor Tr., Herzwein-Stüber (Lycopus europaeus ∅, Avena sativa ∅, Crataegus ∅).

Rosmarin
Rosmarinus officinalis
Rosmarini folium / -aetheroleum (M)

(s. o.) Rosmarin steigert den Koronardurchfluss und wirkt positiv inotrop; in der Erfahrungsheilkunde wird er deshalb bei koronaren Herzerkrankungen eingesetzt. Rosmarinöl hat sich zur äußerlichen Anwendung als Herzsalbe, als Badezusatz oder als Herzkompresse zur subjektiven Linderung bei stenokardischen Beschwerden vielfach bewährt.

Präparate: Äußerliche Anwendung: Cor-Vel Truw Herzsalbe (mit Kampfer, Menthol, Fichtennadelöl), Kneipp Kreislaufbad Rosmarin, Leukona-Kreislaufbad (mit Kampfer), Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Rosmarin, Rosmarinus officinalis ∅ DHU.

Schwarznessel, chinesische

Perilla frutescens

Oleum perillae frutescentis semen

Der attraktive schwarzblättrige Lippenblütler (Lamiaceae) enthält in seinen Samen den wohl höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (TUIM arteria Kps., mit Rotweinpolyphenolen).

Perillaöl wurde von der Kommission E nicht bearbeitet, besitzt aber aufgrund experimenteller und in klinischen Studien nachgewiesener Ergebnisse mit seinem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren eine große Bedeutung.

Inhaltsstoffe: Fettes Öl mit 52 – 64 % Alphalinolensäure, bis 20 % Linolsäure und bis 22 % Ölsäure.

Wirkungen: Normalisiert ernährungsbedingt erhöhte Blutfette, vermindert oxidativen Stress, beeinflusst den Eicosanoidmetabolismus positiv und verbessert die metabolische Situation; schützt das Herz-Kreislauf-System und vermindert das kardiovaskuläre Risiko.

Indikationen: Diätetische Behandlung von Fettstoffwechselstörungen, adjuvant bei Diabetes mellitus, zur Vorbeugung kardiovaskulärer Erkrankungen.

Nebenwirkungen / Interaktionen: In ernährungsphysiologischer Dosis keine bekannt.

Darreichungsform und Anwendungsdauer: Fertigpräparate; längerfristige Einnahme; erste Behandlungserfolge nach 4 Wochen.

Präparate: TUIM arteria, TUIM-lux (mit Lutein und Zeaxanthin: in klinischen Studien auch positive Ergebnisse bei Makuladegeneration bei einer 8-wöchigen Einnahmedauer, nachfolgend 8 Wochen Pause und erneuter Einnahme).

Weißdorn

Crataegus monogyna / -laevigata

Crataegi folium cum flore (M)

(s. o.) Weißdorn verbessert die Durchblutung der Herzkranzgefäße, so dass der angebotene Sauerstoff besser ausgenutzt werden kann. Die Sauerstoffversorgung wird erhöht und Beschwerden bei arteriosklerotischen Verengungen gelindert. Weil auch die Durchblutung des Herzmuskels verbessert wird, können krampfartige Beklemmungsgefühle sowie die **Anfallbereitschaft für eine Angina pectoris** (Herzenge) vermindert werden. Weißdorn wird zur Vorsorge und Langzeittherapie im Initialstadium einer koronaren Herzkrankheit eingesetzt. Neuere Untersuchungen weisen darauf hin, dass sich Weißdornzubereitungen, über einen langen Zeitraum eingenommen, auch zur Arterioskleroseprophylaxe eignen.

27.3.3 Arteriosklerose und Hyperlipidämie

Arteriosklerose ist eine krankhafte arterielle Durchblutungsstörung, bedingt durch eine Schädigung der Gefäßintima (innerste Schicht der Gefäßwand der Arterien), weil fettig-faserige Plaques (Ablagerungen) das Gefäßlumen im Laufe der Jahre eingeengt haben. Die Erkrankung beginnt zunächst unbemerkt und langsam. Sind die Gefäße durch die Schädigung in ihrer Elastizität eingeschränkt, muss das Herz mehr Pumparbeit leisten und kann durch die dauernde Überlastung geschädigt werden. Es kommt zu einer koronaren Herzkrankheit. Weil das Herz durch die eingeengten Gefäße mit größerem Druck arbeiten muss, steigt der systolische Blutdruck an, und die Arterien selbst werden durch die übermäßige Beanspruchung mehr und mehr geschädigt. Wenn sich an einem Plaque ein Thrombus (Blutgerinnsel) ausgebildet hat, der sich plötzlich löst und eine Endstromarterie komplett verschließt, wird der Herzmuskel unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt: Es kommt zu einem Herzinfarkt (oder, je nach Betroffenheit der Gefäße, zu einem Hirninfarkt oder, in 90 % der Fälle (!), zu einem Verschluss der Beinarterien. Ein geflügeltes Wort unter Gefäßspezialisten lautet demnach: „Der Herzinfarkt beginnt am Bein.“).

Ursachen

An der Schädigung der Gefäßwand sind u. a. **LDL-Cholesterin** und **aggressive Sauerstoffradikale** beteiligt. Oxidiert das LDL-Cholesterin unter Einwirkung von Sauerstoffradikalen, so wird es von

Makrophagen als Fremdköper attackiert und zu **Schaumzellen** umgewandelt, die sich als Plaques an der Arterienintima anlagern (deshalb: **Antioxidanzien** in die Therapie einbringen!). Wachstumsfaktoren und Enzyme fördern im Nachfolgenden eine Proliferation von Bindegewebszellen, so dass sich fettig-fibröse Plaques bilden. Enzyme der Schaumzellen sorgen für ein Auskristallisieren des Calciums in der Arterienintima, wodurch sich das Calcium in den Plaques anreichert und diese verhärten. Im Laufe der Zeit wird so aus einer elastischen Arterie ein starres Rohr. Dieser Schädigung sollte so schnell wie möglich vorgebeugt werden, denn „der Mensch ist so alt wie seine Gefäße", und jugendlich-elastische Gefäße gelten als Jungbrunnen.

Der Prozess der Sklerotisierung beginnt bei den kleinen Gefäßen, man spricht dann von **Mikrozirkulationsstörungen.**

Metabolisches Syndrom

Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, Hypertonie und eine gestörte Glukosetoleranz mit fortschreitender Insulinresistenz (mit der Folge eines Typ-2-Diabetes) charakterisieren das so genannte „Metabolische Syndrom". Ernährungstherapie, körperliche Aktivität und Abnehmen können erheblich dazu beitragen, dessen Manifestation zu verzögern.

Naturheilkunde und Phytotherapie

Fettstoffwechselstörungen gehören zu den wesentlichen **Risikofaktoren** bei Arteriosklerose, Apoplex und Herzinfarkt. Eine Behandlung der erhöhten Fettwerte ist damit gleichzeitig Prophylaxe der Arteriosklerose und ihrer Folgekrankheiten.

Die **Behandlung** beginnt mit einer Ernährungsberatung und Diätempfehlung. Körperliche Betätigung wirkt sich günstig aus, ebenso Nikotinkarenz; Alkoholkonsum muss eingeschränkt werden. Mehr als 5 Tassen Kaffee am Tag wirken sich negativ aus. Stress und seelische Belastungen erhöhen erwiesenermaßen die Blutfettwerte, deshalb sind Entspannungsübungen zu empfehlen.

Der **Prävention** kommt die größte Bedeutung zu.

- **Ballaststoffe** gehören zu den wichtigsten diätetischen Lipidsenkern und sollten Bestandteil jedes Diätplans sein (pro Tag mindestens 50 g Ballaststoffe, z. B. in Form von Weizen- oder Haferkleie).
- **Bitterstoffe** in der Nahrung oder in Teemischungen (s. Kap. 21, S. 173) fördern die Gallensekretion; Gallensäuren emulgieren Nahrungsfette, machen sie verdaubar und beheben dadurch Störungen in der Fettverdauung. Bei verstärkter Gallensäurensekretion wird vermehrt Cholesterin aus dem Organismus ausgeschieden und das Serumcholesterin gesenkt. Die Wirkung beruht auf einer Unterbrechung des enterohepatischen Kreislaufs. Über die Gallensäuren gelangen etwa 1000 mg Cholesterin pro Tag in den Darmtrakt. Etwa ⅕ davon wird mit dem Stuhl ausgeschieden, der Rest wird rückresorbiert und wieder zur Synthese von Gallensäuren verwendet. Bittermittel erhöhen die Ausscheidung der Gallensäuren mit dem Stuhl und senken dadurch den Cholesterinspiegel.
- Besonders bewährt hat sich dabei die **Gelbwurz**, Curcuma longa, die lipidregulierend wirkt.
- Tierische Fette mit ihren gesättigten Fettsäuren sollten weitgehend gemieden werden, stattdessen Öle mit einfach (**Olivenöl**) und **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** bevorzugen (**Saflor, Sonnenblumenöl, Soja**), weil sie zur Reduzierung des koronaren Risikos beitragen.
- **Omega-3-Fettsäuren** (in Kaltwasserfischen, **Sanddorn, Schwarznessel, Walnüssen, Kartoffeln**, Huhn u. a.) entfalten gefäßschützende Wirkungen, sie vermindern Triglyzeride und Cholesterin und senken zudem moderat den Blutdruck.
- **Schwarznessel** (Perilla frutescens) enthält in ihren Samen den wohl höchstens Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (Tuim arteria Kps., mit Rotweinpolyphenolen).
- Eine Studie der Universität von Kalifornien ergab, dass bei 1 Glas **Apfel**saft tägl. die darin enthaltenen **Polyphenole** die Oxidation des LDL-Cholesterins im Blut erheblich reduzieren. Äpfel, fein gerieben und roh gegessen, sind pektinreich: Sie binden im Darm Gallensäuren und wirken dadurch cholesterinsenkend: „One apple a day keeps the doctor away."
- 2002 wurden auf einem Kongress in San Diego Studien vorgestellt, die bewiesen, wie gut vor allem **Mandeln**, aber auch andere Nüsse (**Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Pistazien** und **Macadamia**) den LDL-Cholesterinwert senken. Personen mit einem hohen Cholesterinspiegel

können dabei tägl. 1 Handvoll **Mandeln** genießen, ohne an Gewicht zuzunehmen.[23]

- Eine weitere Studie von W.J. Elliott der Universität von Chicago ergab, dass die tägliche Einnahme von 2 Stangen **Sellerie** den Cholersterinspiegel um 7% senkt.
- **Tulsi**, das Heilige oder Indische **Basilikum**, senkt ebenfalls Blutfette. Tulsi ist Hindi und bedeutet: „unvergleichlich", und das scheint es auch in seiner Wirksamkeit zu sein: In der ayurvedischen Medizin wird es bei Fieber, Erkältungen und Lungenleiden genutzt, vor allem aber zur Senkung der Blutfette und des Blutzuckerspiegels.
- Auch die Palmlilie, **Yucca Schidigera**, wirkt cholesterinsenkend; in einer Studie konnten Werte von 280 mg auf 220 mg gesenkt werden, ohne Nebenwirkungen. Yucca Schidigera ist als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.[24]
- Die **mediterrane Ernährung** (**Oliven**öl mit seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und dem **Antioxidans** Vitamin E, viel Gemüse und Obst, wenig Fleisch) beeinflusst die Lipidmuster im Blut nachweislich günstig: Gesamt- und LDL-Cholesterin werden gesenkt, und zusätzlich stellen sich protektive und vasodilalative Einflüsse auf die arteriellen Gefäßwände ein.
- **Rotwein** (in Eichenfässern gelagert), **Schwarz-** und **Grüntee, Rotbusch-** und **Honeybush**tee und vor allem **Zistrosen**tee sind ergiebige Polyphenolquellen (Polyphenole wurden früher als Gerbsäuren bezeichnet), die als **Antioxidanzien** aggressive Sauerstoffradikale unschädlich machen. Dieser Effekt schützt vor Ablagerungen und Schädigungen an den Blutgefäßen (s.o.).
- Das in **Tomaten** enthaltene Lycopin aus der Gruppe der Betacarotine ist einer der stärksten Radikalenfänger; es hilft auf diese Weise, die Entstehung von Arteriosklerose (ebenso Krebs, Makuladegeneration) zu verhindern.
- **Flavonoidreiche** Lebensmittel (**Äpfel, Holunderbeeren, Kirschen, Himbeeren, Weintrauben, Rotkohl, Petersilie** u.v.m.) verhindern als Radikalenfänger die Oxidation von LDL und schützen damit vor Arteriosklerose.
- Indische **Myrrhe** (das gemahlene Harz wird Guggulupulver genannt) zeigt positive Effekte sowohl bei Fettstoffwechselstörungen (Senkung der LDL- und Triglyzeridwerte) als auch bei **Adipositas** (vermutlich, weil die Bitterstoffe sowohl der Insulinsekretion entgegenwirken wie auch durch die Aktivierung der Gallensekretion die Fettverbrennung unterstützen).
- Ein gutes **Gesamtkonzept** neben einer entsprechenden Diät wäre z.B. ein Artischockenpräparat, ergänzt durch die tägl. Einnahme von 2 EL Hafer- oder Weizenkleie und 2 Äpfeln.

27.3.4 Heilpflanzen bei Arteriosklerose

Heilpflanzen bei Arteriosklerose bzw. bei Fettstoffwechselstörungen spielen eine wichtige Rolle in der Langzeittherapie erhöhter Blutfettwerte. Sie besitzen eine hohe Akzeptanz bei den Patienten, weil sie gut verträglich sind und eine geringe Nebenwirkungsrate besitzen.

Artischocke
Cynara cardunculus
Cynarae folium (M)

(s. Kap. 22, S. 215)

Wirkungen (in Bezug auf Arteriosklerose): Artischockenblätterextrakt hemmt die Biosynthese von Cholesterin in den Leberzellen, die Oxidation von LDL und senkt zudem die Serumlipide. Da oxidiertes LDL-Cholesterin bei der Entstehung der Arteriosklerose eine besondere pathogenetische Rolle spielt, können die Radikalenfängereigenschaften der Artischocke als ein wichtiger Aspekt der Prävention bei Fettstoffwechselstörungen angesehen werden. Außerdem konnten cholesterolytische Effekte nachgewiesen werden: Atherotische Plaques zeigten unter Behandlung mit Artischockenblättern Rückbildungstendenzen.

Durch die in der Artischocke enthaltenen Bitterstoffe kommt es auch zu einer verstärkten Cholerese (verstärkte Ausscheidung von Cholesterin mit der Galle), die zu einer Absenkung von Cholesterin im Blut führt, erstens durch die vermehrte Ausscheidung und zweitens durch den erhöhten Verbrauch von Cholesterin für die Gallensäurensynthese (durch Bildung von Gallensäuren in der Leber). Zudem hemmt

23 Quelle: American Journal of Clinical Nutrition. 2003; 77 (6): 1379–1384. Zit. in: Scheffer K 2003.
24 MeRoSan Diätvertrieb, 64407 Fränkisch-Crumbach.

Artischocke die Neubildung von Cholesterin in den Leberzellen. So wird das Serumcholesterin gesenkt: Artischockenblätter können durch das Ineinandergreifen dieser verschiedenen Wirkmechanismen eine Senkung des Gesamtcholesterins um 10 – 12 % bewirken. Außerdem wirkt die Artischocke hepatoprotektiv, fördert also die Leberzellregeneration, wohingegen synthetische Lipidsenker die Leber schädigen können!

Indikationen: Artischocke ist eine **echte Alternative zu synthetischen Lipidsenkern** und hat durch ihre signifikante Senkung des Cholesterinspiegels eine präventive Wirkung bei arteriosklerotischen Gefäßveränderungen.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden (v. a. wenn sie auf Störungen des Leber-Galle-Systems zurückzuführen sind).*

Anwendungsdauer: Artischockenblätter sind ausgezeichnet verträglich und sollten lange angewendet werden (mindestens 6 Wochen). Sie eignen sich für Langzeit- und Dauergebrauch.

Präparate: Hepar SL forte Kps., florabio naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke, Carminagal N, Cynacur Drg., Natu-hepa 600.

Bärlauch

Allium ursinum

Allii ursini herba

In der Schulmedizin wird das Lauchgewächs (Alliaceae) noch wenig eingesetzt, obwohl inzwischen auch Fertigpräparate erhältlich sind und der Bärlauch es in der Wirkung durchaus mit seinem „Duftbruder" Knoblauch aufnehmen kann: Bärlauch hemmt die Thrombozytenaggregation und wird zur Vorbeugung und Therapie bei altersbedingten Gefäßerkrankungen eingesetzt, bei Bluthochdruck und Arteriosklerose mit all ihren Folgeerscheinungen. Die Wirkung zeigt sich allerdings erst nach längerer Anwendung. Die antioxidative Wirkung des Bärlauchs verhindert, dass sich Cholesterin an den Gefäßen ablagert, und er senkt dadurch auch erhöhte Cholesterinwerte. Das Ergebnis einer Studie im „Institut für Arteriosklerose-Forschung" in Münster unter Leitung von Prof. Robeneck konnte aufzeigen, dass Allium ursinum die gleichen antioxidativen Wirkungen besitzt wie die Vitamine A, C und E und Selen. Der Gehalt an Adenosin ist in Bärlauch 20 × höher als im Knoblauch, wie Studien von Prof. Dr. Kiesewetter (Universität Homburg / Saar) ergaben. Adenosin besitzt antioxidative Eigenschaften und schützt damit vor vorzeitiger Alterung: Es erweitert die peripheren Gefäße, erhöht die Fließgeschwindigkeit des Blutes und der Lymphe und ist somit zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt, Thrombosen und Arteriosklerose bestens geeignet. Kiesewetter konnte auch nachweisen, dass sich bei tägl. Gabe von 1 g Bärlauch die Strömungsgeschwindigkeit der Erythrozyten um 32 % erhöht.

Präparate: Bio Bärlauch Granulat, Dr. Pandalis, Ceres Allium ursinum Ø (Alcea).

Flohkraut, Flohsamen

Plantago ssp.

Psylli semen (M)

Plantaginis ovatae semen / -testa

(s. Kap. 20, S. 133)

Inhaltsstoffe: 10 (europäische)–30 % (indische Spezies) Schleimstoffe (mit der Fähigkeit, Gallensäuren und Cholesterin u. v. m. zu binden).

Wirkungen: Lipidsenkend (um 5 – 15 %: Gallensäuren und LDL-Cholesterin werden an die Schleimstoffe gebunden, mit dem Stuhl ausgeschieden und dadurch aus dem enterohepatischen Kreislauf entfernt), blutzuckerspiegelsenkend und regulierend auf die Darmperistaltik.

Indikationen: Als Adjuvans zur Cholesterinspiegelsenkung. Flohsamen werden nicht resorbiert und führen dadurch zu keiner unerwünschten Gewichtszunahme.

Kommission E: *Habituelle Obstipation, Colon irritabile.*

Darreichungsform: 1 TL Flohsamen mit 200 ml Wasser einnehmen und rasch 2 Tassen Wasser nachtrinken.

Tagesdosis: 10 – 30 g Flohsamen bzw. 10 – 20 g Flohsamenschalen.

Präparate: Mucofalk Granulat, Agiocur Granulat, Pascomucil.

Guarbohne, Indische Büschelbohne

Cyanopsis tetragonoloba

Die Indische Büschelbohne wächst in Indien und Pakistan und liefert das Guarmehl oder Guaran, einen gummiartigen Stoff, der in Wasser schnell stark viskose kolloidale Lösungen bildet und durch seinen hohen Quelleffekt zu den Ballaststoffen gezählt werden kann.

Wirkungen: Guarkernmehl gilt als eine **Alternative zu synthetischen Lipidsenkern**: Der daraus gewonnene wasserlösliche Ballaststoff Guar reduziert den Cholesterinspiegel. Die Wirkung beruht auf einer Unterbrechung des enterohepatischen Kreislaufs. Über die Gallensäuren gelangen etwa 1000 mg Cholesterin pro Tag in den Darmtrakt. Etwa ⅕ davon wird mit dem Stuhl ausgeschieden, der Rest wird rückresorbiert und wieder zur Synthese von Gallensäuren verwendet. Guarkernmehl erhöht die Ausscheidung der Gallensäuren mit dem Stuhl und senkt dadurch den Cholesterinspiegel.

Tagesdosis: 5 – 10 g / Tag zu den Hauptmahlzeiten mit Wasser zusammen einnehmen; stufenweise kann die Dosierung auf 12 – 20 g gesteigert werden.

Nebenwirkungen: Guar hat einen unangenehmen Nachgeschmack; häufig treten Blähungen und Völlegefühl auf. Ein erwünschter Nebeneffekt ist die Regulierung des Verdauungsvorgangs bzw. die Vorbeugung gegen Obstipation: Guar ist auch bei **Übergewicht** angezeigt, weil es ein rasches Sättigungsgefühl vermittelt. Es verzögert die Magenentleerung und bewirkt dadurch eine verlangsamte Resorption von Kohlenhydraten im Darm, wodurch Insulin besser ausgenutzt wird und ein gleichmäßigeres Blutzuckerprofil entsteht.

Präparate: Guar Verlan Granulat (der Verträglichkeit halber zu Beginn ½ Beutel vor dem Frühstück, dann auf 1 Beutel steigern, später zusätzlich 1 Beutel vor dem Mittagessen).

Hafer, Saat

Avena sativa

(s. o.) Die Haferkleie ist ein Abfallprodukt bei der Haferflockengewinnung (Randschicht, Keimling und äußere Schichten des Haferkorns). Sie erhöht als Ballaststoff das Stuhlvolumen und beschleunigt die Verdauung. Weil Giftstoffe dadurch weniger lang auf den Darm einwirken, gilt Haferkleie übrigens auch als Lebensmittel, das Krebs vorbeugen hilft. Studien (Prof. Dr. A. Berg, Todtmoos-Studie an der Wehrawaldklinik) haben ergeben, dass bei **tägl. Gabe von 50 – 100 g Haferkleie** Triglycerin, Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin signifikant gesenkt werden. Die hochwirksame Schlüsselsubstanz der Haferkleie ist **beta-Glukan**, eine lösliche Ballaststoffkomponente, die den enterohepatischen Kreislauf unterbricht, indem es Gallensäuren bindet und damit einer vermehrten Ausscheidung zuführt. Daraufhin ist der Organismus gezwungen, eigene Cholesterinreserven zur Neusynthese von Gallensäuren zu mobilisieren, worauf der Cholesterinspiegel im Blut sinkt. Haferkleie gilt damit als unterstützende diätetische Maßnahme zur Senkung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem senkt Hafer auch den Blutzuckerspiegel und soll bei der Therapie von Diabetes gute Dienste leisten.

Präparate: z. B. Kölln Haferkleie (deren Werbung: „Die Cholesterintherapie heißt Frühstück").

Knoblauch

Allium sativum

Allii sativi bulbus (M)

(s. o.) Knoblauch ist eine der wichtigsten Pflanzen in der Arterioskleroseprophylaxe. In der Volksmedizin ist er schon lange zur Vorbeugung gegen Altersprozesse bzw. als „Verjüngungsmittel" bekannt.

Wirkungen: Er hemmt die Thrombozytenaggregation und besitzt fibrinolytische Wirkungen, dadurch wird das Risiko zur Thrombenbildung gesenkt. Knoblauch vermindert die Bildung freier Radikale und damit die Lipidperoxidation. Er hemmt teilweise die Cholesterinbiosynthese, bewirkt eine Lipidsenkung (Serum-, LDL-Cholesterin und Triglyceride; HDL wird erhöht! In Studien konnte eine signifikante Senkung des Gesamtcholesterins und der Triglyceride um 10 – 12 % erreicht werden)

und besitzt ausgeprägte antiarteriosklerotische Eigenschaften. Zudem erweitert Knoblauch die Blutgefäße und senkt damit auch den Blutdruck. Damit wirkt er der koronaren Herzerkrankung präventiv entgegen. Beim Knoblauch steht aufgrund der ineinandergreifenden Wirkmechanismen die Arterioskleroseprophylaxe im Vordergrund.

Indikationen: Hyper- und Dyslipoproteinämien und wenn diätetische Maßnahmen nicht mehr zur Normalisierung des Lipidstoffwechsels ausreichen. Knoblauch unterstützt, aber ersetzt nicht die Diät!

Kommission E: *Adjuvant bei Erhöhung der Blutfettwerte und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen.*

Tagesdosis: 3 – 4 g frische Knoblauchzwiebel, 900 – 1200 mg getrocknetes Knoblauchpulver. Einzeldosis ca. 1 g frischer Knoblauch.

Hinweis: Bei Tagesdosen von 900 – 1200 mg Knoblauchpulver, die für eine effektive Therapie notwendig sind, tritt in 50 % der Fälle Knoblauchgeruch auf; darauf sollte schon bei der Verordnung hingewiesen werden, denn häufig reduzieren die Patienten dann die Dosis. Weniger Geruch bedeutet aber weniger Wirkung! Kardamomfrüchte, Milch, Petersilienstängel, Gewürznelken, Ingwer oder Pfefferminzbonbons überdecken etwas den Mundgeruch.

Nebenwirkungen: Selten Magen-Darm-Beschwerden, allergische Reaktionen. Veränderung des Geruchs von Haut und Atemluft.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt. In letzter Zeit wird aber als Vorsichtsmaßnahme empfohlen, vor chirurgischen Eingriffen und Zahnextraktionen Knoblauchpräparate abzusetzen. Bei kleineren Verletzungen hat zwar die geringfügige Verlängerung der Blutungszeit keine Relevanz. Allerdings gibt es Erfahrungsberichte, dass sich bei Gaben gerinnungshemmender Medikamente die Blutungszeit stark verlängert! Vorsicht also auch bei Knoblauchgaben bei einer KHK (koronare Herzkrankheit), die mit Marcumar o. Ä. behandelt wird – Quicktest durchführen!

Präparate: Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Knoblauch, Strongus.

Sojabohne

Glycine max

Lecithinum ex soja (M)

Die Sojabohne gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler. Sie benötigt lediglich genügend Sonne und Feuchtigkeit, um in nur 100 Tagen reife Schoten mit ihren inhaltsschweren Bohnen hervorzubringen, die das begehrte Sojaöl enthalten. Medizinisch verwendet wird das im Öl enthaltene Sojalezithin, ein Phospholipidgemisch.

Inhaltsstoffe: Ungesättigte Fettsäuren, u. a. Linolensäure, Lezithin, Isoflavone, Vitamin E, 37 % Eiweiß, Mineralien.

Wirkungen: Phospholipide sind integraler Bestandteil von Biomembranen und an zahlreichen membranabhängigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Lipidsenkend, hepatoprotektiv, Hemmung der Lipidperoxidation (Vorstufe der Arteriosklerose).

Indikationen: Leichtere Fettstoffwechselstörungen, Hypercholesterinanämien.

Kommission E: *Leichtere Fettstoffwechselstörungen, insbesondere Hypercholesterinanämien, sofern diätetische Maßnahmen allein nicht ausreichen. Verbesserung des subjektiven Beschwerdebilds bei Appetitlosigkeit, Druckgefühl im rechten Oberbauch bei toxisch-nutritiven Leberschäden und chronischer Hepatitis.*

Darreichungsformen: Zubereitungen aus Sojalecithin zum Einnehmen.

Tagesdosis: 1,5 – 2,7 g Phospholipide aus Sojabohnen.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Selten gastrointestinale Beschwerden (Magenbeschwerden, weicher Stuhl, Diarrhöe).

Präparate: Essentiale Kps., Lipostabil 300, Lipopharm Kps.

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

Topinambur

Helianthus tuberosus

Topinambur stammt aus Nordamerika und ist eine der Sonnenblume (Helianthus annuus) verwandte Pflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Medizinisch und kulinarisch interessant sind ihre reichlich vorhandenen Wurzelknollen, die zwischen Oktober und April geerntet werden. Topinamburknollen enthalten **Inulin**, ein stärkeähnlicher Zucker, der nicht bzw. nur in geringem Maße abgebaut und verwertet wird, weil im menschlichen Körper das entsprechende Enzym, die Inulase fehlt. Deshalb zählt Topinambur zu den **Ballaststoffen**. In Studien wurde nachgewiesen, dass Topinambur einen positiven Einfluss zeigt auf den Blutdruck, den Cholesterinspiegel, die Darmflora, Diabetes und Übergewicht. Inulin bindet u. a. Gallensäuren, Cholesterin, Triglyzeride und Phospholipide; das erhöht die Ausscheidung von Steroidmetaboliten über den Stuhl.

Inhaltsstoffe: 15 – 22 % Inulin, Eiweiß, Cholin, Betain, Mineralien (vor allem Kalium: 500 – 850 mg / 100 g!) und Spurenelemente, Polyphenole, Saponine und Vitamin A und C.

Wirkungen: Cholesterinsenkend (wasserlösliche Ballaststoffe weisen eine hohe Affinität zu Gallensäuren auf; sie binden Cholesterin, Triglyzeride, Phospholipide und freie Fettsäuren und scheiden sie mit dem Stuhl aus), dadurch gefäßprotektiv. Prebiotische Eigenschaft auf die Darmflora.

Anwendungen: Cholesterinsenkung, Arterioskleroseprophylaxe, Radikalenfänger, Aufbau und **Regeneration der Darmflora** (Bifidus). Für Diabetiker geeignet, weil insulinunabhängig.

27.3.5 Periphere und zentrale arterielle Gefäßerkrankungen

Arterien sind als blutführende Gefäße für eine kontinuierliche Versorgung mit lebenswichtigen Stoffen verantwortlich: Das Herz pumpt das in den Lungen mit Sauerstoff angereicherte Blut durch die Arterien an alle Körperstellen bis ans Ende der Gliedmaßen. Die Pumprichtung des Herzens bestimmt die Fließrichtung des Blutes. Arterien entsprechen in ihrer Struktur der eines Baumes: Vom großen Stamm, der Aorta, teilen sie sich in Haupt- und Nebenäste bis in kleinste Haargefäße, die **Kapillaren** (lat. „capillus: Haar"). In den Kapillargefäßen findet der Austausch lebenswichtiger Stoffe und Stoffwechselendprodukte statt.

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK): Claudicatio intermittens

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit pAVK ist eine Erkrankung der Gefäße im arteriellen System. Sie ist bedingt durch eine arterielle Durchblutungsstörung infolge einer zunehmenden Verengung peripherer Arterien durch atherogene Plaques. Die Erkrankung ist gefährlich, weil die arteriosklerotischen Plaques an der Gefäßwand instabil sind und in das Gefäßlumen aufbrechen können. Daran kann sich ein Thrombus anlagern, der das Gefäß einengt oder verschließt mit allen Folgen: Sauerstoffmangel im betroffenen Gebiet, Gewebsschädigung bis zur Nekrose und im letzten Stadium Gangrän. In 90 % der Fälle sind die Beine betroffen. Die Patienten klagen über kalte Füße und belastungsabhängige Schmerzen beim Gehen und müssen regelmäßige Pausen einlegen (**Claudicatio intermittens**, **Schaufensterkrankheit**).

Naturheilkunde

- **Präventivtherapie** mit dem Vermeiden der Risikofaktoren: erhöhte Blutfettwerte, Hypertonie, Übergewicht, Bewegungsmangel und vor allem Rauchen.
- Bei schweren arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine und Füße sind Ruhe und behutsames Gehtraining wichtig. Wollsocken ohne einschnürende Gummibänder tragen, enges Schuhwerk vermeiden, sorgfältige Pediküre, um Nagelverletzungen zu vermeiden, und das Rauchen ganz einstellen.
- Keine hyperämisierenden Maßnahmen wie heiße Bäder, Wärmflaschen o. Ä.
- Bei sklerosierten arteriellen Gefäßen sollte Stress möglichst vermieden werden, denn Stress verengt die Gefäße.

Phytotherapie

- Die wichtigste Pflanze der Phytotherapie bei arteriellen Durchblutungsstörungen, vor allem wenn die kleinen Gefäße betroffen sind, ist der **Ginkgo.**
- An zweiter Stelle wird **Buchweizen** eingesetzt.

Zentrale arterielle Gefäßkrankheiten: Hirnleistungsstörungen (vaskuläre Demenz)

Die Menschen werden immer älter, und damit wächst die Anzahl der Personen mit altersbedingten degenerativen Gefäßerkrankungen, die unter einem Nachlassen der Hirnfunktionen leiden. Mit zunehmendem Alter lassen neben der Merkfähigkeit auch das Hör- und Sehvermögen deutlich nach.

Der Krankheitsprozess einer organisch bedingten Hirnleistungsstörung verläuft meist über längere Zeit progredient und zeigt sich in **Symptomen** wie Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwäche, Schwindel, Ohrensausen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und depressiven Verstimmungen. In fortgeschrittenem Zustand kommt es zu Orientierungslosigkeit, Verwirrtheit, Einschränkung des Denkens und der Wahrnehmung bis hin zu Persönlichkeitsstörungen und dem klinischen Bild der Demenz.

Von Hirnleistungsstörungen (Demenz) spricht man, wenn Störungen des Gedächtnisses, des Denkvermögens und der emotionalen Kontrolle (Sozialverhalten, Motivation) vorliegen, die länger als 6 Monate dauern und die Aktivitäten des täglichen Lebens schwer beeinträchtigen. Demenz kann nicht geheilt, aber die Symptome können gelindert werden.

Bei **Durchblutungsstörungen des Gehirns** ist vor allem die **Vorbeugung** wichtig. Das bedeutet in erster Linie, die Risikofaktoren zu beachten (s. o.). Es geht nicht darum, dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu schenken, mehr Lebensqualität, und dazu gehört neben vielen anderen Faktoren auch die Vorsorge für ein gesundes Leben, das Ausschalten von Risiken (s. o.) und damit die Prävention degenerativ bedingter Gefäßerkrankungen.

Naturheilkunde

- Beizeiten mit Gedächtnis-, Koordinations- und Bewegungstraining beginnen nach dem Grundsatz: „Fördern durch Fordern, aber nicht überfordern" (www.mentalaktiv.de [Stand: Mai 2008]).
- Auf eine entsprechende Diät (reich an Ballaststoffen, Eiweiß, Fischen bzw. Perillaöl mit Omega-3-Fettsäuren und ungesättigten Fettsäuren) achten.
- Auf ausreichende Trinkmenge achten (1,5 l/Tag);
- grüner Tee weist neuroprotektive und neuroregenerative Eigenschaften auf.
- Wichtig ist **Entsäuerung**, zum Beispiel mit Natriumbicarbonicum, „Kaisers-Natrontabletten" oder „Basica Pulver, Tbl. oder Drink", oder mit einer zweiwöchigen Gemüsesuppenkur.
- Emotionale Zuwendung, feste Bezugspersonen und klar strukturierte Tagesprogramme erleichtern dem verwirrten Patienten das Leben.

Phytotherapie

Mittel der Wahl bei der primären, degenerativ bedingten Demenz: **Ginkgo**. Ein frühzeitiger Therapiebeginn (mit mindestens jeweils 8 – 12-wöchiger Dauer und nach einer 3-monatigen Pause evtl. erneuter Gabe) kann das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.

Neuere Forschungsergebnisse:

- Forscher der Northumbria University[25] konnten nachweisen, dass **Zitronenmelisse** die **Denkleistung** erhöht, und sie erwägen den Einsatz auch für Patienten, die an Demenz leiden. Die Wirkung der Melisse wurde schon im 16. Jahrhundert als „Geistesbeschleuniger" beschrieben. In Laborversuchen stellten die Forscher fest, dass die Pflanze die Freisetzung von **Acetylcholin** fördert, das bei **Alzheimerpatienten** nur in geringen Mengen vorhanden ist. In den Versuchen, bei denen Probanden Kapseln mit getrocknetem Pflanzenextrakt verabreicht wurde, konnte nachgewiesen werden, dass die Gehirnleistung eindeutig verbessert wird. Interessant in dem Zusammenhang ist, dass in der Volksmedizin für die Beschwerden des Alters traditionell Melissenzubereitungen eingesetzt werden, wie z. B. Melissengeist. Weitere Studien werden folgen.

---

25 Houghton PJ et al. 1999.

- Britische Neurowissenschaftler[26] haben ermittelt, dass auch Salbeiöl von Salvia lavandulifolia die **Gedächtnisleistung verbessern** kann: Vermutlich wird dabei das Enzym Acetylcholinesterase gehemmt, das auch Angriffspunkt von Medikamenten gegen die Symptome der Alzheimerkrankheit ist. Acetylcholinesterase baut den Botenstoff Acetylcholin ab, der positiv für das Funktionieren des Gedächtnisses ist. Wird das Enzym gehemmt, bleibt Acetylcholin länger verfügbar, das Gedächtnis arbeitet besser; Salbeiöl kann in der adjuvanten Alzheimertherapie eingesetzt werden.
- **Rhodiola rosea**, eine Gebirgspflanze, die auch „Rosenwurzel" genannt wird, wurde schon von den Wikingern als Kraftspender verwendet und wird in skandinavischen Ländern von jeher zur Unterstützung der geistigen Agilität genutzt. Rhodiola steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und zählt wie Ginseng und Taigawurzel zu den so genannten **Adaptogenen** (s. dort). Die Resultate zahlreicher klinischer Studien zeigen deutliche Verbesserungen von Lern- und Erinnerungsfähigkeit, **Denkleistung**, Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Dadurch steigen Wohlgefühl und Antrieb, die gesteigerte Gehirnaktivität macht lebendiger und führt zu besserer Konzentration. Auch der Endorphinspiegel (Glücksgefühle) wird erhöht. Rhodiola scheint überhaupt die „Lernpflanze" schlechthin zu sein, denn positiv gestimmt lernt man auf jeden Fall leichter. Im Handel erhältlich ist als zugelassenes Arzneimittel vigodana uno oder als Nahrungsmittelergänzung Lentaya Kaps.
- Gute Erfahrungen bei leichter bis mittelschwerer Demenz hat man mit dem Acetylcholinesterasehemmer Galantamin gemacht, der ursprünglich aus dem heimischen Schneeglöckchen (Galanthus nivalis) und dem Kaukasischen **Schneeglöckchen** (G. woronowii) gewonnen wurde, inzwischen aber synthetisch hergestellt wird: Reminyl[27].

Tinnitus, Hörstörungen

Beide Erscheinungsbilder können u.a. von Mikrozirkulationsstörungen hervorgerufen werden.

Mittel der Wahl in der **begleitenden Phytotherapie** ist ebenfalls **Ginkgo**. Adjuvant kann auch **Buchweizen**kraut eingesetzt werden.

27.3.6 Heilpflanzen bei arteriellen Durchblutungsstörungen

Arteriell wirksame durchblutungsfördernde Heilpflanzen wie **Arnika, Rosmarin, Knoblauch** oder **Schafgarbe** haben leider – außer **Ginkgo** und **Buchweizen** – keine entsprechenden Monographien bekommen.

Buchweizen

Fagopyrum esculentum

Fagopyri herba (M)



(s.u.) Durch seinen hohen Gehalt des Flavonoids Rutin verfügt Buchweizenkraut über kapillarwirksame Eigenschaften, die zur Senkung der Kapillarbrüchigkeit und zur Abdichtung der zarten Gefäßwände beitragen. Zudem verbessert er die Elastizität und Mikrozirkulation in Kapillaren und Venolen und normalisiert den Flüssigkeits- und Stoffaustausch der Kapillaren. Für Betroffene, die beruflich viel stehen müssen, eignet sich Fagorutintee übrigens hervorragend zum Frühstück, um eine beginnende Gefäßerkrankung beizeiten zu verhindern. Empfohlen wird eine mindestens 3-monatige Anwendung.

Eine **multizentrische Studie** an 166 Patienten mit Mikrozirkulationsstörungen konnte nachweisen, dass sich nach 6-wöchiger Buchweizenkrauttherapie der Zustand bei 64% der Patienten gebessert hatte und nach 9-wöchiger Therapie bei 70% (Kiesewetter K und Schimmel KC, in: Müller, Schjiebel-Schlosser. Stuttgart, WVG; 1988).

Indikationen: Mikrozirkulationsstörungen, Arterioskleroseprophylaxe, chronische venöse Insuffizienz. Radikalenfänger.

Präparate: Fagorutin Buchweizen-Tee, Fagorutin Buchweizen Tbl.; zur Langzeittherapie geeignet.

Teezubereitung: 2g zerkleinerte Droge mit 150ml kochendem Wasser übergießen, 10Min. ziehen lassen und durch ein Teesieb abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

26 Perry et al. 2003.
27 Quelle: Peskind ER, Raskind MA, Wessel T: 2000.

Ginkgo, Japanischer Tempelbaum

Ginkgo biloba

Ginkgo bilobae folium (M)

Ginkgo, der älteste Baum der Welt, stammt vermutlich aus China. Seine Entstehung wird auf die Zeit vor 280 – 225 Millionen Jahren geschätzt oder bis zum Beginn des pflanzlichen Lebens überhaupt, vor 400 Millionen Jahren – einer Zeit, in der es nur Nacktfarne und noch keine Vögel oder Säugetiere gab. Ginkgo hat Millionen Jahre überlebt. Er überdauerte zu Urzeiten Katastrophen unbeschadet und am 6. August 1945 die Atombombenexplosion in Hiroshima: Ein stattlicher Ginkgo stand nur 800 m vom Explosionszentrum entfernt und schien wie alles andere Lebende dem Untergang geweiht. Doch im nächsten Frühjahr trieb aus seinem Stamm neues hoffnungsvolles Grün: Ginkgo – ein Symbol der Unbesiegbarkeit, der Hoffnung und des Friedens und der Liebe.

Der deutsche Botaniker und Mediziner Engelbert Kaempfer (1651 – 1716) entdeckte bei seiner Reise nach Japan den „Tempelbaum" und nannte ihn „Silberaprikose", das heißt auf Japanisch „Ginkyo". Die Artbezeichnung „biloba" benannte Linné 1771 nach dem in der Mitte eingeschnitten Blatt: „biloba: zweilappig". Das zweigeteilte Blatt gilt als Symbol der Einheit. Als im Spätsommer des Jahres 1815 der 66-jährige Goethe der jungen Gattin Marianne des Bankiers v. Willemer begegnete, stand sein Herz in Flammen. Auf einem Spaziergang mit ihr sammelte der verliebte Goethe Blätter von Ginkgobäumen. Die Form faszinierte ihn und ließ ihn in einem spontan darauf entstandenen Gedicht die Frage aufwerfen, ob das zweilappige Blatt als Zeichen der Liebenden „eins und doppelt ist?"

„Dieses Baumes Blatt, der von Osten meinem Garten anvertraut,
gibt geheimen Sinn zu kosten, wie's den Wissenden erbaut.
Ist es ein lebendig Wesen, das sich in sich selbst getrennt?
Sind es zwei, die sich erlesen, dass man sie als eines kennt?
Solche Frage zu erwidern, fand ich wohl den rechten Sinn;
fühlst du nicht an meinen Liedern, dass ich Eins und doppelt bin?" Goethe

Ginkgo ist eine der großen Heilpflanzen neuerer Zeit und hat sich in vielen Studien bewährt als **„pflanzliches Gedächtnisschutzmittel"**. Es kann sich in jeder Hinsicht mit synthetischen Antidementiva messen und schneidet hinsichtlich Verträglichkeit und Nebenwirkungen deutlich besser ab.

Inhaltsstoffe: 5 – 7 % Terpenlaktone, 22 – 27 % Flavonglykoside, 4 – 10 % Proanthocyanidine, Biflavone, 2,5 – 3,2 % Bilobalid, 1 – 2 % Ginkgolsäuren.

Wirkungen: Ginkgo bessert kognitive und soziale Funktionen, die Informationsverarbeitung im Gehirn sowie depressive Symptome bei dementen Patienten, das ergaben weitreichende Studien (u. a. Le Bars et al. JAMA.1997; 278: 1327 – 1332, Schneider LS et al. Current Alzheimer Research. 2005; 2: 541 – 551).

Ginkgo fördert die **Mikrozirkulation** des Blutes, erhöht die Strömungsgeschwindigkeit im Kapillargebiet, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und bewirkt damit eine deutliche Steigerung des Blutflusses im Gehirn. Ginkgo verbessert die Gehirnleistung, das Lernvermögen und die Stressadaption, verbessert den zerebralen Energiestoffwechsel und schützt die Hirnzellen vor Hypoxie- und Ischämiefolgen. Ginkgo stabilisiert die **Kapillarpermeabilität** und reguliert den **Gefäßtonus** von Arteriolen und Venolen. Dadurch wird die Durchblutung bis in die kleinsten Gefäße gesteigert, ebenso der venöse Rückfluss. Auch das Stoffwechselgeschehen wird positiv beeinflusst.

Freie Radikale fördern die Arteriosklerosebildung (s. o.). Die reichlich vorhandenen Ginkgoflavonoide hemmen die Bildung freier Radikale und besitzen ausgeprägte **antioxidative** Eigenschaften. Die mitochondrialen Funktionen werden (vor allem durch Bilobalid) stabilisiert, so dass sie weniger empfindlich auf freie Radikale sind und in genügendem Maße der ATP-Bildung nachkommen können.

Ginkgo wirkt **neuroprotektiv**, d. h., er schützt die Nerven vor vermehrtem Abbau und zunehmender Zerstörung, und er hat einen Einfluss auf degenerative Veränderungen zentraler cholinerger Systeme, wie sie bei der Alzheimerdemenz zu beobachten sind.

Schon in extrem niedrigen Konzentrationen kann PAF, der Platelet-Activating Factor, zur **Thrombozytenaggregation** führen. Ginkgo steuert diesen Reaktionen entgegen und wirkt antiischämisch.

Ginkgoextrakte entfalten positive Wirkungen auf die Sinnesorgane: Die Netzhaut des **Auges**, die reich an ungesättigten Fettsäuren ist, reagiert äußerst empfindlich auf Membranschäden, die durch freie Radikale verursacht wurden. Ebenso reagiert das **vestibuläre Sinnesepithel**, das durch ein sehr feines Kapillarnetz versorgt wird, besonders empfindlich auf Anoxie. Ginkgo bewirkt durch seine membranstabilisierenden Eigenschaften und durch die Verbesserung des Zellstoffwechsels und der Nervenzellregeneration u.a. eine mikrozirkulationsfördernde Wirkung der Innenohrdurchblutung.

Indikationen: Hirnleistungsstörungen, periphere arterielle Verschlusskrankheit, Schwindel und Tinnitus und zur Verbesserung der peripheren Durchblutung bei funktionellen Herzbeschwerden. Ginkgo wird bevorzugt in der **Geriatrie** eingesetzt, zur **Prävention** wie in der Therapie.

Kommission E: *Symptomatische Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzepts beim demenziellen Syndrom; zur primären Zielgruppe gehören demenzielle Syndrome bei primär degenerativer Demenz, vaskuläre Demenz und Mischformen aus beiden.*

Verbesserung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit im Stadium II nach Fontaine (Claudicatio intermittens) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen (v. a. Gehtraining). Schwindel und Tinnitus.

Darreichungsformen: Nur in Form von Fertigpräparaten mit standardisierten Extrakten sinnvoll, die mind. 25 % Ginkgoflavonglykoside und mind. 6 % Terpenlactone enthalten.

Tagesdosis: Bei der Behandlung des demenziellen Syndroms 120 – 240 mg, ansonsten 120 – 160 mg nativer Trockenextrakt in 2 – 3 Einzeldosen.

Anwendungsdauer: Beim demenziellen Syndrom mind. 8 – 12 Wochen, bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit mind. 6 Wochen, bei Schwindel und Tinnitus 6 – 8 Wochen.

Nebenwirkungen: Sehr selten leichte Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, allergische Hautreaktionen.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegenüber Ginkgo-biloba-Zubereitungen.

Hinweis: Ginkgo kann nach aktueller Studienlage bedenkenlos mit Statinen und ASS kombiniert werden. Eine Interaktion mit Marcumar wird derzeit noch diskutiert.

Präparate: Tebonin Tbl., Kaveri 50 Tbl., Duogink Filmtbl., Gingium Filmtbl. + Lsg., Gingopret Lsg., Rökan Plus 80 mg Tbl., Ceres Ginkgo ⌀ (Alcea).

Teezubereitung: Nicht empfohlen, weil die Ginkgolsäuren allergenes Potenzial besitzen!

Knoblauch

Allium sativum

Allii sativi bulbus (M)

(s. o.) Bei arteriosklerotisch bedingten Gefäßerkrankungen ist die frühzeitige, präventive Einnahme von Knoblauch besonders wichtig und sinnvoll. Knoblauch wirkt u. a. lipidsenkend, vasodilatativ, hemmt die Thrombozytenaggregation, verlängert die Blutungs- und Gerinnungszeit und steigert die fibrinolytische Aktivität.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Knoblauch, Sapec, Vitagutt Kps., Strongus.

Kommission E: *Zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen und adjuvant bei Erhöhung der Blutfettwerte.*

Rosmarin
Rosmarinus officinalis
Rosmarini folium / -aetheroleum (M)

(s.o.) Rosmarin regt den Kreislauf an und steigert den koronaren Durchfluss. Er wird **äußerlich** bei chronischen Durchblutungsstörungen eingesetzt, die mit kalten Händen oder Füßen einhergehen.

Kommission E: *Innere Anwendung: Dyspeptische Beschwerden. Äußere Anwendung: Kreislaufbeschwerden; adjuvant bei rheumatischen Erkrankungen.*

Präparate: Innerliche Anwendung: Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Rosmarin, Kneipp Herz- und Kreislauftee (mit Weißdorn, Herzgespann, Mate grün), Rosmarinus officinalis ⌀ DHU, Ceres Rosmarinus ⌀ (Alcea). **Äußerliche Anwendung:** Kneipp Kreislaufbad Rosmarin-Aquasan (mit Kampfer), Leukona-Kreislaufbad (mit Kampfer).

Schafgarbe
Achillea millefolium
Millefolii herba / -flos (M)

(s. Kap. 22, S. 215) In der Naturheilkunde haben sich Gaben von Schafgarbe bewährt als begleitendes Mittel bei mangelnder Durchblutung der Peripherie.

Zwiebel
Allium cepal
Allii cepae bulbus (M)

(s.o. und Kap. 4, S. 30) Die Zwiebel gehört zu den Liliengewächsen und ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Überlieferungen aus der Zeit um 3400 v. Chr. berichten vom Anbau im Nildelta zur Zeit der ältesten ägyptischen Dynastie. Im pharaonischen Ägypten galt Allium als sakrale Pflanze und war der Großen Göttin Isis geweiht. Später galten die billigen Zwiebeln als „Arme-Leute-Essen". Da sich das einfache Volk keine teuren Arztbesuche und Medikamente leisten konnte, war die Zwiebel ein willkommenes Heilmittel aus der Küche, jederzeit und preiswert verfügbar.

Inhaltsstoffe: Schwefelhaltige Aminosäuren, ätherisches Öl, Peptide, Flavonoide, Diphenylamin; bei der Spaltung des Propylalliins entsteht das tränenreizende Thiopropanal-S-oxid.

Wirkungen: Lipidsenkend, blutdrucksenkend, Hemmung der Thrombozytenaggregation, antibakteriell, antiasthmatisch und antiallergisch.

Indikationen: Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen.*
Darreichungsformen: Zerkleinerte Zwiebeln, Presssaft frischer Zwiebeln, Fertigpräparate.

Tagesdosis: Zwiebelfrischpresssaft (50 g Zwiebeln selbst entsaften: die frischen Zwiebeln grobmittelfein zerkleinern und anschließend auspressen) 3× tägl. 1 EL Zwiebelfrischpresssaft bzw. 20 g getrocknete Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Zwiebel.

27.4 Venöse Gefäßerkrankungen: chronische venöse Insuffizienz

Epidemiologischen Studien zufolge leidet über die Hälfte aller Deutschen an einer Form der Venenerkrankungen; bei über 90 % aller Fälle sind die Beinvenen betroffen.

Die Beinvenen führen das Blut über die große Hohlvene in den rechten Vorhof zum Herzen zurück, das heißt, sie müssen gegen die Schwerkraft arbeiten. Unterstützung bekommt die Beinvene durch spiralförmige elastische Fasern und Venenklappen im Inneren der Vene. Diese Klappen bestimmen die Flussrichtung des Blutes (Richtung Herz) und arbeiten wie ein Ventil, indem sie den Rückstrom verhindern. Außerhalb der Vene sorgt

die Wadenmuskelpumpe durch Anspannung der Beinmuskeln beim Gehen dafür, dass die zwischen den Muskeln liegenden Venen komprimiert werden und dadurch das Blut Richtung Herz zurückgeführt wird. Beim Entspannen der Muskulatur entsteht in den Venen ein Unterdruck, der das Blut regelrecht nach oben saugt.



Hinweis

Ausreichende Bewegung ist die wichtigste Voraussetzung für die Beinvenengesundheit!

Bei bestehender Venenerkrankung werden mit der Zeit die Venenklappen undicht. Das führt zu einer Erweiterung der Gefäße, und das Blut fließt zurück in Richtung Fuß oder pendelt zwischen den einzelnen Klappenetagen hin und her. Die daraus resultierende Blutstauung führt zur Ausbildung von Krampfadern. Gleichzeitig werden die Venenwände geschädigt und der Stoffwechsel in diesem Gebiet beeinträchtigt.

Krampfadern (mittelhochdeutsch „krump: geschlängelt") sind irreversible Erweiterungen oberflächlicher Venen mit Schlängelungen und Knotenbildung.

Ursachen

Die Ursachen venöser Gefäßerkrankungen sind vielgestaltig:

- Ein schwaches Bindegewebe kann dem hydrostatischen Druck, bedingt durch die aufrechte Haltung, auf Dauer nicht standhalten.
- Mit zunehmendem Alter werden auch die Venenklappen starrer und schließen schlechter.
- Nachlassende Muskeltätigkeit durch mangelnde Bewegung ist ein Zeichen unserer Zeit, das die Ausprägung einer Venenerkrankung begünstigt.
- Übergewicht.
- In der Schwangerschaft lockert sich das Bindegewebe, die Venenwände erweitern sich, und die Spannkraft wird vermindert.
- Das ständige Tragen hoher Absätze lässt die Wadenmuskulatur verkümmern und ihre Funktion als Venenpumpe einbüßen.

Symptome

Erste Anzeichen für eine venöse Stauung sind

- müde Beine, die sich am Abend schwer anfühlen,
- geschwollene Knöchel, Spannungsgefühl,
- Schmerzen bei langem Stehen,
- nächtliche Wadenkrämpfe,
- die Entstehung so genannter Besenreiser.
- Später Hautveränderungen (rotbraune Hyperpigmentierung oder depigmentierte atrophische Hautbezirke), Ekzeme mit Juckreiz.

Besonders ausgeprägt sind die Symptome bei hoher Umgebungstemperatur, weil in den dann erweiterten Blutgefäßen das Blut eher „versackt". In schweren Fällen können sich mehrere Zentimeter dicke Krampfadern bilden, die mehr sind als ein kosmetisches Problem! Spätestens dann sollte auf die „Venengesundheit" geachtet werden! Durch Früherkennung und Eigeninitiative lassen sich Folgeschäden vermeiden, auch wenn eine erbliche Disposition besteht.

Werden die Venen ihrer Aufgabe nicht mehr gerecht, spricht man von einer **venösen Insuffizienz**, die in 3 Stadien verläuft (nach Widmer):

- **Stadium I:** Stauungszeichen im Fußknöchelbereich ohne Ernährungsstörungen des Gewebes.
- **Stadium II:** Stauungszeichen mit Ernährungsstörungen, Pigmentverschiebungen und Induration (Verhärtung, Verdichtung des Gewebes), noch ohne Unterschenkelgeschwür.
- **Stadium III:** akutes oder abgeheiltes Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris).

Komplikationen

- Durch die Behinderungen des venösen Rückflusses erhöht sich die Durchlässigkeit der Venenwand, und es kommt zu einer Ansammlung von Flüssigkeit außerhalb der Gefäße und Zellen, zu **Ödemen**. Sie ziehen eine weitere Schädigung und Stoffwechselstörung des umgebenden Gewebes nach sich.
- Auf dieser Grundlage der behinderten Stoffwechsellage kann sich mit der Zeit, als Endglied einer Kette chronischer Prozesse im Venenbereich, ein sog. „offenes Bein", **Ulcus cruris**, mit ausgesprochen schlechter Heilungstendenz entwickeln. Die Venenstauung hat zu Versorgungsstörungen des Gewebes geführt, bei denen Zel-

len absterben und ein Geschwür mit defektem oder absterbendem Gewebe entsteht.
- Das Risiko einer **Thrombose** (vollständiger oder teilweiser Verschluss von Venen oder Arterien durch ein Blutgerinnsel), erkennbar an bläulichen Verfärbungen und schmerzhafter Schwellung des Beins mit Umfangvergrößerung, wird durch den Blutstau erhöht.
- Häufig bildet sich auch eine **Phlebitis** (Venenentzündung) oder durch Ausbildung von Blutgerinnseln eine **Thrombophlebitis** (akute Thrombose oberflächlicher Venen mit entzündlicher Gefäßwandreaktion) mit Rötung, Schwellung, Hitze und Schmerzen.
- Bei einer **Venenentzündung** haben sich Quarkauflagen, Kohlauflagen, Teekompressen mit Honigklee und Ringelblume sowie Borretschessenz (Weleda) bewährt.
- Eine akute oberflächliche **Thrombophlebitis** wird zuerst äußerlich mit Retterspitz-, Zaubernuss-, Arnika-, Echinacea-, Kamille-, Quark- oder Alkoholumschlägen behandelt. Erst in der subakuten Phase kommen Kompressionsverbände oder Stützstrümpfe zur Anwendung (s. Kap. 26, S. 378).

Vorbeugung

- Venenkranke sollten flache Schuhe tragen, öfter barfuß gehen, kneippen, Übungen wie Trippeln auf den Zehen, Fersengang oder Seilspringen durchführen und sich eine Sportart aussuchen, die anhaltend Spaß macht, z. B. ist Walking besonders zu empfehlen oder Wassertreten.
- Es gilt der **3S–3L-Merksatz:** „Stehen und sitzen sind schlecht, lieber laufen oder liegen."
- **Zusätzlich:** Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto, Spaziergang statt Sessel.
- Beine nicht übereinanderschlagen; häufig hochlegen.

Physiotherapie

Vorrang bei der **Behandlung** von Venenerkrankungen hat die Physiotherapie mit der fachgerechten Anlegung eines **Kompressionsverbands**: Durch den von außen angelegten Druck werden die Ödeme „ausgetrieben", die Muskelpumpe wird unterstützt, und das Bindegewebe bekommt mehr Halt, so dass es dem erhöhten Venendruck nicht mehr nachgeben muss. Dadurch wird die Strömungsgeschwindigkeit des Blutes gesteigert und weitere Ausbildungen von Ödemen verhindert. Lymphdrainage oder eine behutsame, fachgerechte Massage unterstützt den Behandlungsverlauf.

Hat sich das Beschwerdebild gebessert, können gut sitzende Kompressionsstrümpfe verordnet werden. Der **Kompressionsstrumpf** dient der Langzeittherapie einer venösen Erkrankung, zur Nachsorge und Sicherung des durch den Kompressionsverband erreichten Therapieergebnisses und zur Unterstützung des venösen Rückflusses während und bis 6 Wochen nach einer Schwangerschaft.

27.4.1 Heilpflanzen bei venösen Gefäßerkrankungen

Arzneipflanzen sollten bei Venenerkrankungen möglichst frühzeitig eingesetzt werden. Pflanzliche **Ödemprotektiva** wirken kapillarabdichtend, venentonisierend und antiödematös. Sie beeinflussen funktionelle Gefäßveränderungen und stabilisieren die Venenfunktion, können aber bestehende pathologische Veränderungen nicht mehr rückgängig machen. Eine alleinige Phytotherapie ist nur im Stadium I–II ausreichend.

Mittel der Wahl sind Rosskastanienzubereitungen.

Aufgrund seiner (gegenüber Rosskastanie) besseren Magenverträglichkeit wird Mäusedornextrakt besonders dann empfohlen, wenn Rosskastanie nicht vertragen wird.

Unter den Venentherapeutika sind mehrere pflanzliche Drogen zu finden, deren Wirksamkeit auf Flavonoiden, v. a. Rutin beruht. Rutinhaltige Drogen sind Buchweizenkraut und Rotes Weinlaub.

Bei ausgeprägten Ödemen steht Steinklee als lymphokinetische Arzneidroge zur Verfügung.

Die innerliche Anwendung sollte mit einer äußerlichen Anwendung kombiniert werden.

Bei Venenleiden auch an die Unterstützung der Leber denken (Mariendistel).

Arnika
Arnica montana
Arnicae flos (M)

(s. Kap. 26, S. 378) Bei venöser Insuffizienz mit Stauungszeichen im Stadium I–II und bei einer Oberflächenphlebitis **verdünnte** Arnikatinkturumschläge oder Salbenzubereitungen **äußerlich** anwenden.

Präparate für Umschläge: Kneipp Arnika KühlGel, Kneipp Arnika Salbe S, Weleda Arnika-Essenz, Arnika Wundtuch, Arnika Salbe Weleda.

Buchweizen
Fagopyrum esculentum
Fagopyri herba

Die kleinen dreikantigen, weizengroßen Früchte des Knöterichgewächses (Polygonaceae) ähneln in ihrer Form den Bucheckern; dieser Ähnlichkeit verdankt der Buchweizen seinen Namen, auch den botanischen: lat. „fagus: Buche" und griech. „pyrus: Weizen". Dass der Buchweizen seit Urzeiten als wichtige Nahrungspflanze gilt, wird durch den Artnamen: „esculentum: essbar, genießbar" charakterisiert. Doch für therapeutische Zubereitungen werden nicht die nahrhaften Nüsschen verwendet, sondern das blühende Kraut. Es hat einen hohen Gehalt an Rutin (Flavonoid) und wurde aus diesem Grund vom „Studienkreis der Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzen / Würzburg" zur Arzneipflanze des Jahres 1999 gekürt.

Inhaltsstoffe: Im Durchschnitt bis zu 6 % Flavonoide (darunter 90 % Rutin bei kontrolliertem Anbau ausgewählter Sorten), Kaffeesäurederivate, Phenylcarbonsäure, Fagopyrin.

Wirkungen: Radikalenfänger, ödemprotektiv, antihämorrhagisch. Verbesserung der Elastizität und Mikrozirkulation in Kapillaren und Venolen. Der Flüssigkeits- und Stoffaustausch der Kapillaren und Venolen wird normalisiert, und venöse Stauungen schwellen ab, der Rückgang der Entzündungsbereitschaft wird unterstützt und Spannungsschmerzen und Schweregefühl in den Beinen gemindert. Die Flavonoide wirken als gefäßwandaktive Substanzen einer gesteigerten Kapillardurchlässigkeit entgegen. **Buchweizen „sorgt für gute Durchblutung bis in feinste Kapillaren"**.

Indikationen: Chronische venöse Insuffizienz Stadium I–II, Ödeme, periphere Durchblutungsstörungen und Ulcus cruris, Mikrozirkulationsstörungen, Arterioskleroseprophylaxe.

***Kommission E:** Wurde von der Kommission E nicht bearbeitet, ist aber von höchstem medizinischem Interesse. Die Wirksamkeit von standardisierten Buchweizenkrautzubereitungen ist bei Mikrozirkulationsstörungen experimentell und bei der chronisch venösen Insuffizienz klinisch eindeutig nachgewiesen.*

Darreichungsformen: Fertigarzneimittel mit standardisiertem Gehalt an Rutin.

Tagesdosis: 150 mg Rutin in gut bioverfügbarer Form (Fagorutin Buchweizen-Tbl. oder -tee).

Nebenwirkungen: In sehr seltenen Fällen Kopfschmerzen und Photosensibilisierung nach intensiver Sonneneinstrahlung möglich.

Gegenanzeigen: Bislang nicht bekannt.

Präparate: Fagorutin Buchweizen-Tee, Fagorutin Buchweizen Tbl.

Teezubereitung: 2 g zerkleinerte Droge mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

Mäusedorn, Stacheliger
Ruscus aculeatus
Rusci aculeati rhizoma (M)

Wenn in ländlichen Gebieten die Mäuse überhandnahmen, so behalf man sich früher mit Ruscus aculeatus (lat. „rusticus: ländlich" und „aculeatus: stachlig") – die harten, stachelspitzigen Mäusedornblätter wurden auf die Speisen gelegt, um kleine Nager von Getreide, Speck oder Käse fernzuhalten, weil die Spitzen den Mäusen das Maul zerstechen sollten. Andere Quellen leiten die Herkunft des Namens von lat. „russ(e)us, ruber: rot" nach der Farbe der Beeren und „scopa: Besen" ab. Die reifen hartledrigen Sprossen fasste man früher zu kleinen Sträußen zusammen und verwendete sie als Topfkratzer oder kleine Handbesen.



An diesen Sprossen kann man gut erkennen, dass der Mäusedorn zu den Spargelgewächsen (Asparagaceae) gehört. Der immergrüne dornige 1 m hohe Halbstrauch, der unter **Naturschutz** steht, bevorzugt die sonnigen trockenen Macchien und lichten Wälder des südlichen Mittelmeerraums. Aus den ausgewachsen Sprossen entwickeln sich dunkelgrüne ledrige, bis 2,5 cm lange zugespitzte Blätter (wie kleine Spitzmäuse), die man botanisch als Flachsprossen oder Phyllokladien bezeichnet. Direkt auf ihrer Unterseite bilden sich die unscheinbaren blass-weißlichen, dreizähligen kleinen Blütchen. Zur Fruchtreife werden daraus knallrot leuchtende, knapp kirschgroße einsamige Beeren; es sieht so aus, als hätte die jemand auf die Blattunterseite geklebt. Geheimrat Goethe verwunderte das auch: *„Bei dem Ruscus ist die Art, wie Blüten und Früchte auf den Blättern aufsitzen, noch merkwürdiger…“*

Inhaltsstoffe: 4–6 % Steroidsaponine (darunter Ruscin und Ruscosid), ätherische Öle, Harz und Mineralien wie Kalium und Kalzium.

Wirkungen: Erhöhung des Venentonus, kapillarabdichtend, antiphlogistisch, antiexsudativ und aquaretisch. Bindegewebsstützend und -straffend, indem Ruscus die Stützfaser Elastin vor dem Abbau schützt und so zur Erhaltung des venösen Stützgewebes beiträgt. Das wirkt wie ein **„Stützstrumpf von innen“**.

Indikationen: Adjuvant bei chronischer venöser Insuffizienz und ihrem Beschwerdebild.

Kommission E: *Adjuvant bei chronisch venöser Insuffizienz (v. a. bei Schmerzen, Schweregefühl in den Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen, Juckreiz, Schwellung). Adjuvant bei Hämorrhoiden (v. a. bei Juckreiz, Brennen).*

Darreichungsformen: Nur Fertigarzneimittel mit einem standardisierten Mindestgehalt an Steroidsaponinen. Sinnvoll ist die Kombination mit Rosskastaniensamen und Steinkleekraut.

Tagesdosis: Gesamtextrakt entsprechend 7–11 mg Gesamtruscogeninen.

Hinweis: Die Therapie sollte über mehrere Monate erfolgen.

Nebenwirkungen: Selten Magenbeschwerden.

Hinweis: Mäusedornwurzelextrakt ist aufgrund seiner **guten Magenverträglichkeit** eine Alternative für Patienten, die Rosskastanienextrakte wegen Magenbeschwerden schlecht vertragen.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Innerliche Anwendung: Phlebodril mono Kps., Fagorutin Ruscus Kps. **Äußerliche Anwendung:** Phlebodril Kps.

Ringelblume
Calendula officinalis
Calendulae flos (M)

(s. Kap. 26, S. 378) **Äußerlich** zur Venenpflege, wundheilend und lymphabflussfördernd.

Rosskastanie
Aesculus hippocastanum
Hippocastani semen (M)

Matthiolus beschrieb im Jahr 1565 die Anwendung der zerkleinerten Früchte bei müden, erschöpften Pferden: *„Sie sollen den keichenden Rossen sehr behülflich sein.“* Das weist auf eine alte Heilanwendung hin, die türkische Pferdeknechte bei Husten und Dämpfigkeit der Rösser eingesetzt haben: Das Saponin, das im Samen reichlich vorhanden ist, löst den zähen Schleim in den Bronchien erkrankter Tiere. Zur damaligen Zeit diente die Frucht auch als stärkender Futterzusatz für erschöpfte Pferde. Der lateinische Gattungsname „Aesculus“ von „esca: Futter“ deutet schon auf die Verwendung als Viehfutter hin. Der Artname „hippocastanum“ leitet sich vom griechischen „hippo: Pferd“ und „castanum: Kastanie“ ab, und beides weist auf die Vorliebe der Pferde für die Kastanien hin.

Erst seit 1950 beschäftigt sich die Forschung mit den aus den Samen isolierten Saponinen und ihrem Einsatz bei entzündlichen Schwellungen infolge von Verletzun-

gen und Operationen. Heute sind Rosskastanienextrakte das wichtigste Mittel zur Therapie bei der chronischen venösen Insuffizienz, dem „Krampfaderleiden".

Inhaltsstoffe: 3 – 10 % eines Triterpensaponingemisches (bezeichnet als Aescin = Escin), die Cumarinderivate Aesculin und Fraxin, Flavonoide wie Quercetin, und Kämpferol, Adenosin, Catechingerbstoffe, Proanthocyanidine (Leukoanthocyane und Catechin), Bitterstoffe, Stärke und fettes Öl, Phytosterine und Sterole (Sitosterol).

Wirkungen: Venentonisierend, schwellungshemmend, antiexsudativ, kapillarresistenzsteigernd, ödemprotektiv, zusammenziehend, entzündungshemmend und gewebsentwässernd. Der venöse Rückfluss wird gefördert, erschlaffte Venen gestrafft, die Thrombosebildung verhindert, die Kapillarbrüchigkeit herabgesetzt und die Blutflussgeschwindigkeit beschleunigt. **Aescin** reduziert die Durchlässigkeit der Kapillaren und damit die Einlagerung von Flüssigkeit im Gewebe. Die Entzündungsreaktion, die im Laufe von Venenerkrankungen auftritt, führt zu einer gestörten Durchlässigkeit und Erweiterung der Gefäße; Blutflüssigkeit tritt in das umliegende Gewebe aus und bildet Ödeme. Das Saponin Aescin wirkt gewebsentwässernd, tonisierend und antientzündlich, es hemmt die körpereigene Produktion von Entzündungsstoffen (Histamin), verringert die Durchlässigkeit der Gefäße und reduziert damit die Einlagerung von Flüssigkeit im Gewebe. Diese „entquellende" Wirkung unterstützt auch den Stoffwechsel der Gelenkhäute; deshalb kann Aesculus auch bei Gicht, Knochenschmerzen, Wirbelsäulensyndrom und Ödemen nach Knochenbrüchen genutzt werden. Das Cumarin Aesculin regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung.

Indikationen: Chronisch venöse Insuffizienz (Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz, venöse Stauungen, Krampfadern, Venenentzündungen und Hämorrhoiden), postthrombotisches Syndrom, Thrombophlebitis, Ulcus cruris, posttraumatische und postoperative Weichteilschwellungen. Außerdem als Präventivmaßnahme bei langen Flugreisen (so genannte „Lufthansastudie"). Ödeme (auch statische und posttraumatische, Hirnödem: hirndrucksenkend nach Hirntraumen), bei akutem WS-Syndrom, Brachialgia paraesthetica nocturna (Schwellungsgefühl von Hand und Arm nach dem Nachtschlaf) sowie zur unterstützenden Behandlung bei Kopfschmerzen nach Gehirnerschütterung und bei Karpaltunnelsyndrom.

***Kommission E:** Chronisch venöse Insuffizienz (Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, Wadenkrämpfe, Juckreiz, Beinschwellungen).*

Darreichungsformen: Bei innerer Anwendung nur als standardisierte Fertigarzneimittel und nach der Mahlzeit einnehmen, damit es nicht zu Magenschmerzen kommt. Gleichzeitig äußerlich reines Aescin in gut penetrierender Salbengrundlage anwenden in Form von Salben oder Gelen und begleitend Beine wickeln oder Stützstrümpfe tragen!

Tagesdosis: 50 – 100 mg Aescin, prophylaktisch und therapeutisch mindestens 3 Monate anwenden.

Nebenwirkungen: Bei innerer Anwendung in Einzelfällen Juckreiz, Übelkeit, Magenbeschwerden.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Innerliche Anwendung: Aescorin forte, Venalot Depot, Venostasin Kps., Reparil Dragees, Ceres Aesulus hipp.Ø (Alcea), Noricaven retard, Essaven Kps. **Äußerliche Anwendung:** Venostasin Creme, Aesculus Essenz Wala, Essaven Creme.

Teezubereitung: Keine.

Schafgarbe
Achillea millefolium
Millefolii herba / -flos (M)

(s. Kap. 22, S. 215) Schafgarbe tonisiert die Venen und Pfortadergefäße und entlastet den Plexus haemorrhoidalis. Sie wirkt u. a. entzündungshemmend, krampflösend und leicht abführend und gilt als unterstützendes Tonikum in der Teemischung. Als wirksame Inhaltsstoffe werden die Hesperidinverbindungen, Flavonoide wie Citrin, Quercetin und Rutin mit gefäßabdichtender Wirkung gezählt.

Steinklee, Gelber, Honigklee
Melilotus officinalis
Meliloti herba (M)

(s. Kap. 26, S. 378) Der Gelbe Steinklee wird auch Honigklee genannt – im Gegensatz zum Weißen Steinklee, der genauso fein duftet, sich aber nicht durch die gleichen Heileigenschaften auszeichnet: Ihm fehlen die Flavone. Cumarine und Saponine sind in beiden Arten enthalten. Honigklee unterstützt als eines der wenigen Lymphmittel den Lymphstrom und fördert den Abfluss von Lymphe. Dieser feingliedrige Schmetterlingsblütler (Fabaceae) gedeiht in flirrender Hitze auf Kiesgruben, Schuttplätzen und Bahndämmen und leuchtet weithin mit seinen gelben, nach Honig duftenden Blüten, die zu 30 bis 70 an 10 cm langen Trauben stehen.

Inhaltsstoffe Ca. 0,3 % Cumarine (Melilotosid, Melilotin u. a.), Flavonoide, Saponine, Schleim, ätherische Öle.

Wirkungen: Antiödematös und kapillarresistenzsteigernd bei entzündlichen und Stauungsödemen. Senkt die Gefäßpermeabilität und bessert dadurch den venösen Rückfluss. Lymphokinetisch (sorgt für einen beschleunigten Abtransport der Lymphe).

Indikationen: Chronische venöse Insuffizienz, thrombophlebitisches und postthrombotisches Syndrom, Phlebitis, Lymph- und Venenstauungen.

Kommission E: *Innere Anwendung: Chronische venöse Insuffizienz (v. a. bei Schmerzen, Schweregefühl in den Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen, Juckreiz, Schwellung). Adjuvant bei Thrombophlebitis, postthrombotischem Syndrom, Hämorrhoiden und bei Lymphstauungen. Äußere Anwendung: Prellungen, Verstauchungen oberflächliche Blutergüsse.*

Darreichungsformen: Teezubereitung zur innerlichen und äußerlichen Anwendung, Salben, Linimente, Kataplasmen und Kräuterkissen zur äußeren, Salben und Zäpfchen zur rektalen Anwendung. Die Einnahme in Form von Fertigarzneimitteln mit einem standardisierten Mindestgehalt an Cumarinen ist empfehlenswert.

Hinweis: Eine Kombination mit anderen gefäßaktiven Stoffen wie Rosskastanienextrakt ist sinnvoll.

Tagesdosis: Entsprechend 3 – 30 mg Cumarin.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: In seltenen Fällen Kopfschmerzen.

Präparate: Innerliche Anwendung: Meli Rephastan Flüssigkeit, Ceres Melilotus ∅ (Alcea). **Äußerliche Anwendung:** Phlebodril Kps. (mit Mäusedorn).

Teezubereitung: Innerlich: 1 – 2 TL fein geschnittene Droge (1,5 – 3 g) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 2 – 3 × tägl. 1 Tasse trinken. Oder eine Mullkompresse damit tränken und 2 – 3 × tägl. auf die betroffenen Stellen auflegen.

Weinlaub, Rotes
Vitis vinifera
Vitis viniferae rubrae folium

Französische Weinbauern stellen schon seit Langem Aufgüsse zum Trinken und Breiumschläge zur äußerlichen Anwendung aus Weinlaub her, um Venenerkrankungen zu lindern. Nach einer klinischen Studie[28] 2001 konnte der Nachweis erbracht werden, dass der Trockenextrakt aus Rotem Weinlaub die Verminderung von Beinödemen und Beschwerden wie schwere müde Beine oder Spannungsgefühl bewirkt. Rotes Weinlaub ist sehr gut magenverträglich.

28 Quellen: Chronische Venenerkrankungen: Roter Weinlaubextrakt zeigt protektive Effekte. Deutsche Ärztezeitung vom 23.3.2004 und NAturaMed. 2003; 18 (7): 53 ff.

Inhaltsstoffe: Bis zu 7 % Flavonoide (Quercetin, Rutin, Kämpferol), Polyphenole, Kaffeesäurederivate, Gerbstoffe, organische Säuren, Oxalsäure.

Wirkungen: Antiödematös, entzündungshemmend, kapillarabdichtend, antioxidativ. Hemmung der Thrombozytenaggregation.

Indikationen: Chronisch venöse Insuffizienz.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Tagesdosis: 360 – 720 mg ehtanolisch-wässriger Extrakt; Fertigarzneimittel empfohlen.

Präparate: Antistax Venenkps., -creme und -tropfen.

Zaubernuss

Hamamelis virginiana

Hamamelidis folium / -cortex (M)

(s. Kap. 26, S. 378)

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Flavonoide, äth. Öle u. a.

Wirkungen: Adstringierend, antiphlogistisch, lokal hämostyptisch, sekretionshemmend, gewebeverdichtend, kapillarpermeabilitätshemmend, mild oberflächenanästhesierend, juckreizstillend, vasokonstriktorisch und wundheilungsfördernd.

Indikationen: Krampfaderbeschwerden, Hämorrhoiden, Wundbehandlung u. a.

Kommission E: *Leichte Hautverletzungen, lokale Entzündungen der Haut und Schleimhäute, Hämorrhoiden, Krampfaderbeschwerden.*

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Reproven N.

Teezubereitung für Umschläge und Spülungen: 5 – 10 g Droge mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen und abgießen.

27.5 Bewährte Rezepturen Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen

Praxis-Rezepte: **Herztinktur, Venentinktur** finden Sie in Kap. 5, S. 42

Funktionelle Herzbeschwerden *(Bühring)*

Weißdornblüten und -blätter (Crataegi folium cum flore)	30 g
Herzgespannkraut (Leonuri cardiacae herba)	20 g
Melissenblätter (Melissae folium)	15 g
Rosenblüten (Rosae flos)	15 g
Fenchelfrüchte, zerstoßen (Foeniculi fructus contusa)	10 g
Orangenblüten (Aurantii flos)	10 g

1 TL der Mischung mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. 3 × tägl. 1 Tasse.

Nervöse Herzbeschwerden (Schilddrüse) *(Rothmaler)*

Herba Leonuri cardiacae (Herzgespannkraut)	30 g
Rad. Valerianae (Baldrianwurzel)	30 g
Fol. cum Flor. Crataegi (Weißdornblätter mit -blüten)	20 g
Fol. Melissae (Melissenblätter)	10 g
Fruct. Foeniculi (Fenchelfrüchte)	10 g

1 EL der Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. 3 × tägl. 1 Tasse.

„Schilddrüsenherz“ *(J. Karl)*

Tct. Adonidis (Adonisröschentinktur)	10 g
Tct. Valerianae (Baldriantinktur)	10 g
Leonurus card. ∅ (Herzgespann Urtinktur)	10 g

M. D. S. öfter 25 gtt. / Wasser oder Zucker.

Species antiscleroticae *(Zimmermann)*

Herb. Visci (Mistelkraut)		
Flor. Crataegi (Weißdornblätter)	aa	25 g
Herb. Millefolii (Schafgarbenkraut)		
Herb. Equiseti (Ackerschachtelhalmkraut)	aa	20 g
Herb. Bursae pastoris (Hirtentäschelkraut)		10 g

3 × 1 Tasse Tee trinken.

Roemheld-Syndrom *(M. Pahlow)*

Weißdornblüten (Crataegi flos)	30 g
Melissenblätter (Melissae folium)	10 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	10 g
Kümmelfrüchte, zerstoßen (Carvi fructus contusa)	10 g
Korianderfrüchte (Coriandri fructus)	10 g

1 TL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. 3 × tägl. **ungesüßt**, lauwarm, schluckweise trinken.

Herz- und Kreislauftee *(Rothmaler)*

Flor. Arnicae (Arnikablüten)		
Flor. Primulae (Schlüsselblumenblüten)		
Fol. cum Flor. Crataegi (Weißdornblätter mit -blüten)		
Fol. Rosmarini (Rosmarinblätter)		
Fol. Melissae (Melissenblätter)	aa	100 g

M. f. spec. D. S.: 1 – 2 TL mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen. 3 × tägl. 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten warm trinken.

Milde Hypertonie *(Rothmaler)*

Herb. Visci albi (Mistelkraut)		
Fol. cum Flor. Crataegi (Weißdornblätter mit -blüten)		
Fol. Melissae (Melissenblätter)	aa ad	100 g

2 TL auf 1 Tasse, heiß überbrühen, 5 – 10 Min. ziehen lassen. Morgens und abends je 1 Tasse warm schluckweise trinken.

Teemischung bei Hochdruckneigung *(Zimmermann)*

Flor. Crataegi (Weißdornblüten)		
Fruct. Crataegi (Weißdornfrüchte)		
Herb. Equiseti (Ackerschachtelhalmkraut)		
Herb. Visci albi (Mistelkraut)		
Bulbi Allii sat. (Knoblauchzwiebel)	aa ad	15 g
Flor. Arnicae (Arnikablüten)		5 g
Herb. Millefolii (Schafgarbenkraut)	ad	100 g

1 EL voll auf 1 Tasse Wasser kalt ansetzen, kurz aufkochen und einige Minuten ziehen lassen. Täglich 2 Tassen in kleinen Schlucken trinken.

Tee bei Hypotonie *(H. Ell-Beiser)*

Rosmarinblätter (Rosmarini folium)	20 g
Thymiankraut (Thymi herba)	10 g
Hagebuttenfrüchte (Cynosbati fructus)	10 g
Ingwerwurzel (Zingiberis rhizoma)	10 g
Lavendelblüten (Lavandulae flos)	10 g
Weißdornblüten und -blätter (Crataegi folium cum flore)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse trinken.

Lymph-Venen-Tee *(J. Karl)*

Fol. Hamamel. (Hamamelisblätter)	30 g
Herb. Meliloti (Honigkleekraut)	20 g
Herb. Millefolii (Schafgarbenkraut)	15 g
Herb. Equiseti (Ackerschachtelhalmkraut)	60 g
Fruct. Cynosbati (Hagebuttenfrüchte) ad	150 g

Pro Tag 1 EL auf 2 Tassen Infus.

Venentee *(Bühring)*

Buchweizenkraut (Fagopyri herba)	30 g
Honigkleekraut (Meliloti herba)	10 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	20 g
Weißdornblüten und -blätter (Crataegi folium cum flore)	20 g
Hohlzahnkraut (Galeopsidis herba)	20 g

1 TL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. 3 × tägl. 1 Tasse.

27.6 Fragen / Repetitorium

1. Wie ist das Grundprinzip der Glykosidwirkung?
2. Nennen Sie die **Haupt**wirkungen der Digitalisglykoside.
3. Die Nebenwirkungen (3) der Digitalisherzglykoside sind.
4. Nennen Sie zwei „Herzglykoside 2. Ordnung" (Digitaloide): Wie heißt das Herzglykosid 1. Ordnung?
5. Nennen Sie fünf Flavonoidpflanzen.
6. Welche Wirkungen (3) haben Flavonoide?
7. Stellen Sie eine Teemischung zusammen aus 5 Heilpflanzen für eine Frau mit funktionellen Herzbeschwerden (und erklären Sie Ihre Pflanzenauswahl); sie leidet zusätzlich an Verdauungsstörungen.
8. Die wichtigste „Herzpflanze", die unbedenklich über längere Zeit eingenommen werden kann, heißt: .... Sie wird verordnet bei .... (3) und wirkt (3) .... Was wissen Sie über diese Heilpflanze?
9. Ihr Bekannter leidet an „Herzenge" (Angina pectoris). Welches „Gewürz" (nach Hildegard von Bingen) empfehlen Sie ihm für seine Hausapotheke?
10. Stellen Sie einen Tee aus drei Heilpflanzen für einen erschöpften 40-jährigen Mann mit „funktionellen (nervösen) Herzbeschwerden" zusammen.
11. Bei Bluthochdruck gibt es aus der „Küchenapotheke" zwei wichtige Heilpflanzen. Welche?
12. Welche Heilpflanzen empfehlen Sie bei Hyperlipidämie?
13. Welche Heilpflanzen (2) kommen zum Einsatz zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen? Welche Diätempfehlungen (3) sprechen Sie aus?
14. Wie heißt die wichtigste Heilpflanze bei niedrigem Blutdruck und ständig kalten Füßen? Nennen Sie zwei Anwendungsformen dafür.
15. Welche Heilpflanze ist das „Mittel der Wahl" bei peripheren und zentralen arteriellen Gefäßstörungen? Was wissen Sie über die Geschichte und Wirkung dieser Heilpflanze?
16. Welche Heilpflanzen (3) eignen sich bei Venenbeschwerden zur äußerlichen Anwendung?
17. Welche Heilpflanzen (2) verbessern die arterielle Durchblutung?
18. Beschreiben Sie die Wirkungen der Rosskastanie.
19. Wie wird eine Tinktur hergestellt? Worauf ist zu achten?

28 Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche

In der heutigen Zeit, in der uns berufliche Anforderungen, Ängste um Ausbildungs- und Arbeitsplatz, Doppel- und Dreifachbelastungen, Probleme menschlicher oder (umwelt-) politischer Art bedrängen, kommt es häufig zu nervösen Angst-, Spannungs- und Unruhezuständen, zu depressiven Verstimmungen und zu Schlafstörungen. Dann braucht ein „überreiztes Nervenkostüm" zuerst einmal vermehrt Unterstützung im zwischenmenschlichen Bereich.
Bei solchen Beschwerden die Grenze zu ziehen zwischen Krankheit und Gesundheit ist nicht leicht. Zur **Differenzierung** gilt die Faustregel: Je mehr jemand in seinem gewohnten Alltag durch Angst und Depression beeinträchtigt ist, desto stärker ist die Krankheit ausgeprägt. Im folgenden Kapitel erfahren sie, wie Naturheilkunde und Phytotherapie Hilfe leisten können.

- ➔ Salicin und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 16.1, S. 89)
- ➔ Heilpflanzen bei Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche
- ➔ Praxis-Rezept: Kräuterkissen (s. Kap. 11.3, S. 69)

Die **Phytotherapie** ist anlässlich des großen Durchbruchs moderner synthetischer Psychopharmaka zeitweilig ins Hintertreffen geraten. Erst im Nachhinein wurde offenbar, dass die synthetischen Mittel zu Gewöhnung, Abhängigkeit, Sucht, Verdrängung oder Betäubung und vielerlei anderen Nebenwirkungen führen können. Beim plötzlichen Absetzen synthetischer Antidepressiva während einer Langzeittherapie kann es zu schweren Entzugserscheinungen kommen bis hin zu psychotischen Zuständen. Für schwere, akute Befindlichkeitsstörungen sowie zur Prämedikation vor operativen oder diagnostischen Eingriffen oder bei der Behandlung echter Psychosen sind synthetische Psychopharmaka sicher die Mittel der Wahl. Aber bei den vielen leichten bis mittelschweren Angst- und Unruhezuständen oder bei depressiven Verstimmungen oder Schlafstörungen sind Heilpflanzenanwendungen eindeutig zu bevorzugen und seit Langem bewährt! Eine gezielte und umfassende Behandlung mit Heilpflanzen kann Selbstheilungskräfte und körpereigene Funktionen anregen und den Organismus zur Ruhe bringen.

28.1 Schlafstörungen, nervöse Unruhe

„Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf."

Psalm 127,2

„Wenn man wacht, muss man was erleben können, und wenn man schlafen will, muss man schlafen können."

Eduard von Keyserling

„Süßer Schlaf, du kommst wie ein reines Glück, ungebeten, unerfleht, am willigsten. Du lösest die Knoten der strengen Gedanken, vermischest alle Bilder der Freude und des Schmerzes; ungehindert fließt der Kreis innerer Harmonien, und eingelullt in gefälligen Wahnsinn, versinken wir und hören auf zu sein."

Goethe

Schlafstörungen

„Der Schlaf ist die köstlichste Erfindung", dichtete Heinrich Heine und dachte dabei sicher an eine erholsame, entspannende Nachtruhe, verquickt mit schönen Träumen. Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen, eine Zeit, die durchaus nicht „verschlafen", sondern lebensnotwendig ist. Ein erholsamer Schlaf ist Urquell der Gesundheit und regeneriert Körper und Seele.

Das **Ziel der Therapie** ist es nicht, durch „Betäubung" das Einschlafen zu erleichtern. Vielmehr können Phytopharmaka die uns natürlicherweise mitgegebene Ruheregulation wieder aktivieren und uns so zum natürlichen Schlaf verhelfen. Sie bieten aber keine Hilfe bei akuten Angst-, Spannungs- und Erregungszuständen oder Panikstörungen, auch nicht (bzw. nur unbefriedigend) bei Durchschlafstörungen oder morgendlichem „Früherwachen".

Wer kennt das nicht: Man wälzt sich von einer Seite auf die andere und hofft vergeblich auf das genüssliche Versinken in Morpheus Armen. Die Stunden scheinen nicht zu verrinnen, die Nacht ist ewig lang, und es ist keine Erlösung in Sicht. Wenn Schäfchen zählen, ruhig atmen, an etwas Schönes denken, die Sorgen „abschalten", beten, meditieren oder visualisieren nicht zum Schlaf verhelfen, dann zuerst einmal versuchen, ob es nicht besser geht, wenn man aufsteht und bei einem Tässchen Kräutertee die Gedanken aufschreibt, die einen nicht zum Schlafen kommen lassen.

Ungefähr die Hälfte der deutschen Bevölkerung leidet an Ein- und Durchschlafstörungen. **Einschlafstörungen** gehen mit einer verlängerten Einschlafzeit einher (mehr als 30 Min.). **Durchschlafstörungen** zeichnen sich aus durch häufigeres Aufwachen während des Schlafs.

> **Behandlungsbedürftig** sind Schlafstörungen dann, wenn über mehr als 1 Monat regelmäßig 3 – 4 Nächte / Woche der schlechte Schlaf auch zu Tagesbeeinträchtigungen führt.

Schlafstörungen haben enorme Auswirkungen auf die soziale und berufliche Leistungsfähigkeit:

- Leistungsabfall, Unkonzentriertheit, Gereiztheit, Unausgeglichenheit,
- Tagesmüdigkeit,
- Neigung zu Unfällen,
- Kreislaufprobleme, Verdauungsstörungen, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen,
- depressive Verstimmungen.

Ursachen

Bei der Suche nach den vielfältigen Ursachen von Schlafstörungen müssen der Mensch und sein gesamtes Umfeld wahrgenommen werden. Wenn im therapeutischen Gespräch die Ursachen herausgefunden wurden, kann gemeinsam nach Wegen gesucht werden, diese Ursachen anzugehen, und zwar möglichst, bevor die Störung in eine Somatisierung übergeht.

- Oft führen Auswirkungen der **modernen Hektik** zu Überreiztheit, Nervosität, Unruhe und Erregungszuständen, bis hin zu Aggressionen und Ängsten, die in eine depressive Verstimmung übergehen können; Schlafstörungen sind die Folge.
- **Psychoreaktive Ursachen** wie Sorgen, Trauer, Stress, Scheidung, Umzug,
- körperliche oder psychische Beschwerden und Erkrankungen,
- **Medikamente** (Appetitzügler, Betablocker, Bronchodilatatoren, Kontrazeptiva, Kortikosteroide, trizyklische Antidepressiva, Zytostatika u. a.),
- falsche Schlafhygiene.

Schlafhygiene

Häufig bringen Änderungen in der Lebensweise, körperliche Aktivität und entspannende Maßnahmen Besserung. Den persönlichen Lebensrhythmus anzunehmen ist eine Lernaufgabe des Lebens. Wer herausgefunden hat, ob er ein „Morgen- oder ein Abendmensch" ist, kann hernach seine eigenen Schlafgewohnheiten viel besser ausrichten.

Im Hinblick auf eine gesunde Schlafhygiene sollte zuerst der Alltag „durchforstet" werden, denn an erster Stelle steht die **Selbsthilfe**:

- Sind die **Füße warm** (mit kalten Füssen findet niemand Schlaf!), bin ich wirklich müde?
- Ist das Schlafzimmer gut gelüftet und die Temperatur die richtige? Ist mein Zimmer dunkel und leise? Habe ich die passende Matratze, Bettdecke und Nachtkleid?
- Habe ich tagsüber für **Bewegung** gesorgt, oder durfte nur das Gehirn tätig sein?

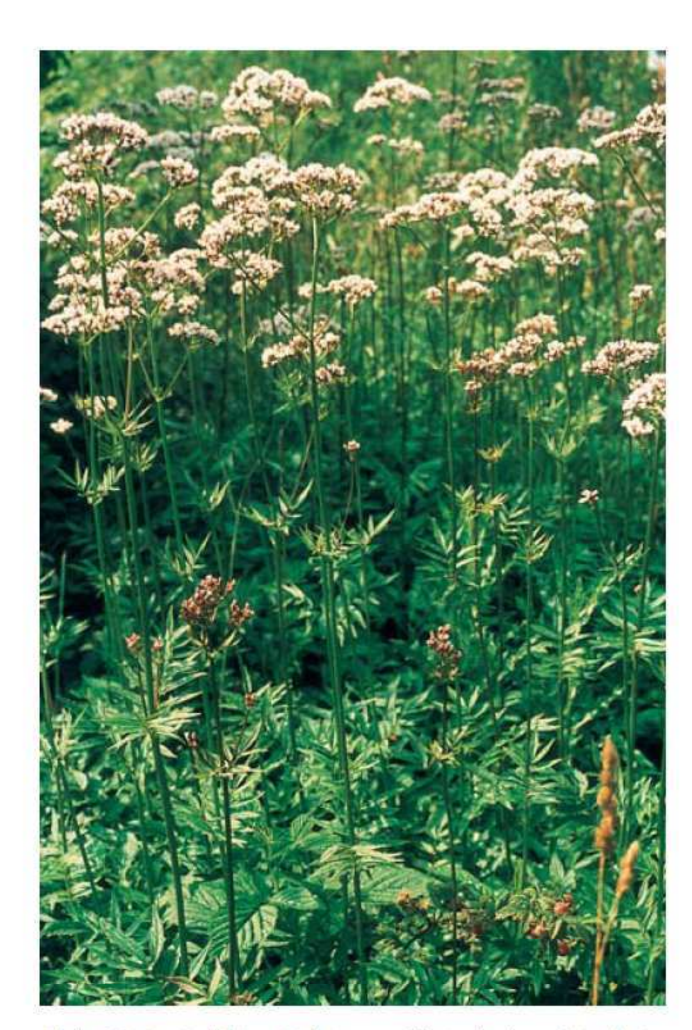


Abb. 28.1 Baldrian *Valeriana officinalis*, beruhigt bei Nervosität und Prüfungsangst.



Abb. 28.2 Melisse *Melissa officinalis*, lindert Stress und hilft bei Schlafstörungen.



Abb. 28.3 Mutterkraut *Tanacetum parthenium*, wirksam bei hormonell bedingter Migräne.



Abb. 28.4 Johanniskraut *Hypericum perforatum*, wirkt gegen depressive Verstimmungen.



Abb. 28.5 Passionsblume *Passiflora incarnata*, mild wirkende Beruhigungspflanze auch für Kinder.



Abb. 28.6 Pestwurz *Petasites hybridus*, effizientes Migräneprophylaktikum für Erwachsene und Kinder.

- War meine Mittagsruhe nicht zu kurz und nicht zu lang (10 – 30 Min. max.)?
- Sollte ich vielleicht erst noch einen Spaziergang machen, um manche Dinge für heute abschließen zu können – morgen kommt ein neuer Tag?
- Vielleicht **Entspannungsübungen** ausprobieren?
- Habe ich zu spät zu viel gegessen oder zu eiweißreich? (Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel abends sind besser, sie erhöhen die Aufnahme der für den Schlaf wichtigen Aminosäure Tryptophan.)
- Belasten mich noch unlösbare **Probleme**, Sorgen und Ängste, Trauer oder z. B. die Wechseljahre?
- Belastet mich **Lärm**, Dauergeräusche oder der schnarchende Bettnachbar?
- Bin ich eine „Nachteule" oder ein Mensch, der einfach wenig Schlaf braucht – vielleicht sind 4 – 5 Stunden für mich genug? (Napoleon, Frankreichs tatendurstiger Kaiser, wusste mit schlaffreudigen Zeitgenossen nichts anzufangen: „Vier Stunden Schlaf für den Mann, fünf für die Frau und mehr für die Dummköpfe.")
- Nehme ich **Medikamente** ein mit entsprechenden Nebenwirkungen, z. B. α-Methyldopa, ACTH, Appetitzügler, Betablocker, Bronchodilatoren (Ephedrin, Theophyllin), Calciumantagonisten, Kontrazeptiva, Kortikosteroide, Phenytoin, trizyklische Antidepressiva, Thyroxin, Zytostatika?
- Konsumiere ich zu viele Reizmittel? Statt Schwarztee oder Kaffee vielleicht Roibos- oder Kräutertee trinken, koffeinfrei, aber reich an Vitalstoffen.
- Wie steht es mit **Wasseradern** und Elektrosmog am Bettplatz (Netzfreischalter!)?
- Ist mein Kreislauf in Ordnung, der Blutzucker, die Schilddrüse, habe ich irgendwo noch Schmerzen, die ich zuerst lindern sollte, leide ich unter Hauterkrankungen mit Juckreiz?
- Muss mein Herz unterstützt werden?
- Wache ich immer zur **„Leberzeit"** auf? – Dann sollte ich anstelle von Schlaftabletten die Leber unterstützen mit **Mariendistel** und **Löwenzahn**.
- Leide ich unter **„Restless Legs"**, unruhigen Beinen? Manchmal nützt umherlaufen, kalt-warme Wechselduschen, Massieren oder Waschungen der Beine, Gymnastik oder die Zufuhr von Eisen oder Magnesium – einen Versuch ist es wert.
- Was tut mir allabendlich gut zur Schlafenszeit? Ein warmes Bad mit beruhigenden Kräuterzusätzen, ein Spaziergang, eine entspannende Geschichte, Tagebuch schreiben?

Oft hilft es, Wohltuendes zum **Ritual** zu machen („Ritual" kommt aus dem Sanskrit: „rta: Ordnung") – es tut gut, in seinen Gedanken und in seinem Lebenswandel wieder Ordnung zu machen.[29]

Früher wurde abends Lattichsalat (**Kopfsalat**) gegessen (Kopfsalat enthält u. a. den fettlöslichen Wirkstoff Lactucarium, der beruhigend, schlafördernd und schmerzlindernd wirkt), Mohnköpfe in Bier getunkt oder **Äpfel** roh gegessen.

Heutzutage sind

Weintrauben eine schmackhafte **Einschlafhilfe** (300 g vor dem Schlafengehen fördern die Produktion des Hormons Melatonin).

Erdnüsse und **Bananen** sind Vitamin-B-reich und haben sich bei hartnäckigen Schlafstörungen bewährt.

Milch und **Honig** enthalten den schlaffördernden Stoff Tryptophan, der die Produktion des ausgleichenden Hormons Serotonin anregt.

Kneippmaßnahmen und leise sanfte Musik sind ebenfalls bewährte Schlafhilfen.

Aufgeregten Nichtschläfern oder älteren Menschen kann auch einmal eine Tasse **Kaffee** oder Coffea D4 angeboten werden.

Nervosität und Unruhe

Beides sind Phänomene, die zu unserer hektischen Zeit zu gehören scheinen, und es ist nicht einfach, daraus auszuscheren. Das Gefühl, den Anforderungen nicht mehr nachzukommen, ungenügend leistungsfähig zu sein und den Druck und Stress kaum mehr aushalten zu können, macht Angst und auf Dauer krank. Wo uns der Kopf steht, wissen wir schon lange nicht mehr, Zeithaben wird zum Fremdwort und Ruhepausen zum Luxusgut.

Symptome

- Überaktivität, Reizbarkeit,
- Ängste und Überempfindlichkeit,
- oft begleitet von Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Beschwerden
- oder begleitet von neurovegetativen Beschwerden wie Schwitzen oder hektischen Rötungen der Haut.

29 S. auch: www.dasschlafmagazin.de; www.dags.de (Stand: Mai 2008).

Höchste Zeit, sich Zeit zu nehmen und das derzeitige Leben anzuschauen: Ist es wirklich so, wie ich es mir wünsche? Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Heutzutage gibt es Seminare, in denen man lernen kann, wie man Stress abbaut, die Zeit budgetiert, wie man meditiert, visualisiert, positive Affirmationen einsetzt, wie man zur Entspannung kommt.

Oft genug sind es die **kleinen Änderungen**, die helfen: Öfter eine kleine Ruhepause einlegen, wenn es nicht mehr weitergeht. 5 Min. früher losfahren als nötig, um nicht in Hektik zu geraten. Sich gewahr werden, dass man es nicht allen recht machen muss und es einem zusteht, den eigenen Rhythmus zu leben.

„Erquicklich ist die Mittagsruh' nur kommt man leider nicht dazu", dichtete weise Wilhelm Busch.

Therapeutisch werden bei diesen Beschwerden die gleichen **beruhigenden Heilpflanzen** eingesetzt wie bei Schlafstörungen und natürlich zusätzlich die Heilpflanzen, die zu dem jeweiligen Beschwerdebild passen.

28.1.1 Heilpflanzen bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe

Auf alle Fälle ist es besser, sich mit **Heilpflanzen** in Morpheus Arme führen zu lassen, als sich mit Schlaftabletten zu betäuben, die für traumlose Nächte sorgen und meist ein benebeltes Aufwachen zur Folge haben. Träumen ist gesund, und „Schlafpflanzen" wirken deshalb so gut, weil sie die für einen erholsamen Schlaf so wichtigen **Traumphasen** (REM) nicht stören.

Die Natur bietet eine große Fülle an beruhigenden und schlaffördernden Heilpflanzen an.

- Sie erhalten den physiologischen Schlafrhythmus,
- beeinträchtigen aber die Leistungsfähigkeit nicht,
- bewirken keinen „Hang-over-Effekt",
- haben keine unerwünschten Nebenwirkungen,
- sind gut verträglich.
- Sie wirken in erster Linie schlafanstoßend und erhöhen die Schlafbereitschaft, ohne die Schlafphasen negativ zu beeinflussen.
- Sie sind keine eigentlichen „Schlafmittel", besitzen keine hypnotischen, schlafinduzierenden Wirkungen.
- Sie führen nicht zu Abhängigkeiten oder Gewöhnung.
- Selbst bei Überdosierung tritt kein narkotischer Effekt ein, es wird lediglich die Schlafbereitschaft erhöht.



Hinweis

Zu beachten ist, dass auch pflanzliche Schlafmittel nicht zu einer Dauertherapie gehören sollten. Sie sollen dem natürlichen Schlaf den Weg bereiten, denn der kann durch nichts ersetzt werden!

„Schlafpflanzen" mit ätherischen Ölen eignen sich nicht nur für beruhigende Tees oder Tinkturen, sondern auch für Brustkompressen, Kräuterkissen, Inhalationen oder zur Badetherapie. Die ätherischen Öle werden inhalativ über die Nase aufgenommen, oral über den verabreichten Tee, die Tinktur oder das Fertigpräparat sowie über die Haut resorbiert bei einem entspannenden Bad – was gibt es Angenehmeres als ein wohlig warmes, duftendes Bad! Durch die sich entfaltenden ätherischen Öle wird über das limbische System auch die Stimmung positiv beeinflusst.

Kräuterkissen

(s. Kap. 11.3, S. 69) Diese „alten Volksheilmittel" wirken pharmakologisch gesehen als so genannte „Duftstofftherapie". Kräuterkissen wurden häufig als Placebo oder Suggestivmittel abgetan, aber die Duftwirkungen erklären sich hirnphysiologisch aus der Verknüpfung zwischen Riechzentrum und limbischem System, das die Gefühlswelt, das Vegetativum und die Sexualität steuert. Seit sich die Aromatherapie bei uns als Heilmethode durchgesetzt hat, sind auch Kräuterkissen wieder als wohltuende, wirksame und nebenwirkungsfreie Therapie anerkannt.

50 – 150 g beruhigende Pflanzen mit ätherischen Ölen (Dost, Kamillen- und Rosenblüten, Lavendel- und Orangenblüten, Baldrianwurzel, Melissenblätter, Beifußblüten, Dillsamen, Waldmeister- oder Honigkleekraut oder Hopfenzapfen) in einen kleinen Kissenbezug einnähen und neben das Kopfkissen legen.

Schlafstörungen bessern sich oft durch **je nach Beschwerdebild** zusätzlich eingesetzte Arzneidrogen:

leberfunktionsunterstützende Pflanzen (**Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn, Wegwarte und Schafgarbe**), weil die Leber nachts eine aktive Phase hat.

Älteren Menschen sollte zusätzlich **herzunterstützender Weißdorn verordnet werden**,

bei Schlafstörungen in den **Wechseljahren Hopfen** und **Melisse**.

Wer wegen **„Magendrücken“** nicht einschlafen kann, gibt **Fenchel**samen, **Pfefferminz**blätter und **Kamillen**-, **Orangen**- und **Lavendel**blüten in die Teemischung.



Hinweise

- Pflanzliche Sedativa benötigen häufig längere Zeit, bis die Wirkung einsetzt, ca. 1–3 Wochen. Darauf ist im Beratungsgespräch hinzuweisen, damit die Schlafsuchenden nicht aus lauter Enttäuschung über eine nicht erhaltene Soforthilfe gleich wieder zu synthetischen „Hämmern“ greifen.
- Bei nervös bedingten Einschlafstörungen sollte die Hälfte der Tagesdosis 30 Min. vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Tab. 28.1 Wirkstärke von Nachtsedativa (nach Schilcher 2007).

Arzneidroge	Stärke der schlafanstoßenden Wirkung
Baldrianwurzel	++
Hopfenzapfen	++ (experimentell nachgewiesen)
Lavendelblüten, -öl	+
Melissenblätter, -öl	+

Tagessedativa (Äquilanzien) besitzen eine thymoleptische (konzentrationssteigernde) Wirkung, d. h., sie beruhigen, ohne müde zu machen (mexikanischer / indischer Baldrian, Passionsblume).

Nachtsedativa fördern die Einschlafbereitschaft (vor allem bei nervös bedingten Einschlafstörungen) und entspannen spürbar, wobei der Übergang zu Tagessedativa fließend ist, besonders bei Baldrian (Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse).

Baldrian

Valeriana officinalis

Valerianae radix (M)

Baldrian ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Baldriangewächse (Valerianaceae) und umfasst über 150 Pflanzenarten. In der Mythologie der nordischen Völker spielte er eine ganz beachtliche Rolle. Wie viele Pflanzen mit starkem Aroma wurde auch die „Stinkwurz“ zur Abwehr von Bösem verwendet. Geister, die Übles wollten, Hexen, die das Vieh verzauberten, oder gar der Teufel persönlich: Mit Baldrian ließen sie sich fernhalten. Ein Volksreim zeugt von der schützenden Kraft der aromatischen Kräuter: *„Baldrian, Dost und Dill, kann die Hex nicht, wie sie will.“* Der Gebrauch von Baldrian versprach auch Freundschaft und aphrodisische Kräfte: *„Wiltu gute Freundschaft machen under menne und under weibe, so nym valerianam und stoß die zu trincken in wein“*, weiß eine Handschrift aus dem 12. Jahrhundert zu berichten. Und sogar gegen die Pest wurde Baldrian eingesetzt: *„Eßt Bibernell und Baldrian, so geht Euch die Pest nicht an.“* Baldrianwurzel verschafft nervösen Menschen ruhige Nächte und aufgeregten Prüflingen klare Konzentration.

Inhaltsstoffe: 0,5–1,5% ätherisches Öl, (beruhigende) Valerensäuren, 0,5–2% instabile Valepotriate, Alkaloidspuren.

Wirkungen: Einnahme am Abend: Förderung der Schlafbereitschaft, Verkürzung der Einschlafzeit, Verbesserung der Schlafqualität mit vermindertem nächtlichem Aufwachen und verbesserter Tagesbefindlichkeit. **Einnahme am Tag:** Beruhigend und entkrampfend, psychisch ausgleichend und antriebssteigernd mit Steigerung des Konzentrations- und Leistungsvermögens und besserer Bewältigung von Stresssymptomen. Außerdem wurde eine schnelle **Dämpfung von Abstinenzerscheinungen bei Alkohol- und Opiatentzug beobachtet.**

Indikationen: Nervöse Erregungs- und Unruhezustände und nervös bedingte (Ein-) Schlafstörungen, nervöse Herz- und Magenbeschwerden. Lampenfieber und Prü-

fungsangst, Angst- und Spannungszustände, nervöse Erschöpfungszustände, Reizblase und Bettnässen. Lernschwierigkeiten bei Kindern mit Nervosität, Angst- und Spannungszuständen und Wetterfühligkeitssymptome.

Kommission E: Unruhezustände, nervös bedingte Einschlafstörungen.

Darreichungsformen: Innerliche Anwendung: Tee (Infus, Kaltmazerat oder Kombination), Tinktur (70% Ethanol, ausreichend dosieren, sonst kommt die anregende Wirkung zum Tragen!), Extrakt, Presssaft, Wein, Fertigpräparate.

Äußerliche Anwendung: Baldrianöl, alkoholische Baldrianextrakte und Dekokt als Badezusatz.

Tagesdosis: 10–15 g (Kinder je nach Alter 0,2–0,6 g [0–1 Jahr] bis zu 2–3 g [10–16 Jahre]. Bei akuten Beschwerden die 2–3-fache Tagesdosis. Infus 2–3 g Droge (1 TL) pro Tasse ein- bis mehrmals tägl., Tinktur: ½ –1 TL (2–3 ml) ein- bis mehrmals tägl., Extrakte: entsprechend 2–3 g Droge, ein- bis mehrmals tägl. 100 g Droge für 1 Vollbad.

Baldrian wurde häufig als Placebopflanze abgetan, inzwischen wurde aber erkannt, dass dieses Fehlurteil aufgrund einer zu niedrigen Dosierung zustande kam. Die traditionelle Anwendung von 10–20 Tr. Baldriantinktur auf einem Stück Würfelzucker ist eine deutliche Unterdosierung. Außerdem hat man festgestellt, dass die sog. **paradoxen Reaktionen** des Baldrians eher durch Unterdosierung zustande kamen: Unter 200 mg (Extraktmenge) regt Baldrian eher an; zum Beruhigen braucht es ca. 500–900 mg. Nach jüngsten klinischen Studien beträgt die optimale Dosierung bei Schlafstörungen 600 mg ethanolisch-wässriger Trockenextrakt/Tag.

Nebenwirkungen: Bei Überdosierung (nur bei Präparaten möglich, nicht bei Tee), vor allem bei älteren Patienten, selten paradoxe Reaktionen: Unruhe, Schlaflosigkeit. Es sind weder Abhängigkeit noch Entzugserscheinungen zu befürchten.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Indischer und mexikanischer Baldrian wirken teilweise anders, da diese Valepotriate mit stark angstdämpfender Wirkung (ohne müde zu machen) enthalten. Diese Baldrianarten (frühere Präparate Valmane und Nervipan) werden in Deutschland nicht mehr verwendet, da Valepotriate im Verdacht stehen, Zellschäden und eventuell Krebs auslösen zu können. Valepotriate und deren Abbauprodukte sind in Baldriantee und in der aus Arzneibuch-Baldrianwurzel hergestellten Tinktur aus Valeriana officinalis nicht bzw. nur in Spuren enthalten, deshalb kommt das experimentell (in vitro) gefundene mutagene Potenzial der Valepotriate bei Tee/Tinktur nicht zum Tragen bzw. kann vernachlässigt werden. Zwar wurde in einer Dissertation (Dieckmann H. Freie Universität Berlin, 1989) festgestellt, dass die Valepotriate in vivo in kürzester Zeit an Glukuronsäure gekoppelt werden und nicht genotoxisch wirken, aber diese Erkenntnisse genügten dem BGA nicht, eine positive Monographie für den indischen (Valeriana wallichii) und mexikanischen Baldrian (Valeriana edulis) von der Kommission E erstellen zu lassen, nicht zuletzt weil keine gut dokumentierten Langzeitstudien vorgelegt werden konnten. Deshalb wurden rund 20 als Tagessedativa gut dokumentierte Valepotriatpräparate aus dem Verkehr gezogen, obwohl in den rund 15 Jahren der Anwendung keine unerwünschten Nebenwirkungen beobachtet werden konnten und ausgezeichnete experimentelle Daten zur sedierenden Wirkung existieren.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Baldrian, Baldorm Tbl., Baldrian Phyton Drgs., Baldurat Tbl., Baldrivit Tbl., Baldrian Dispert Nacht Tbl. (mit Hopfen), Euvegal Entspannungs- und Einschlafdragees (mit Melisse), Euvegal 320/160 mg Tbl., Alluna nacht Filmtbl. (mit Hopfen), Neurapas balance Tbl. (mit Johanniskraut und Passionsblume), Sedariston Tr. Flüssigkeit. (mit Johanniskraut, Melisse), Sedonium 300 mg., Kytta-Sedativum Drg. (mit Hopfen und Passionsblume), Seda-Plantina (mit Melisse, Passionsblume), Ceres Valeriana ⌀ (Alcea).

Teezubereitung: Klein geschnittene Wurzeln (1 TL/Tasse, 1 TL: 2,5 g Droge) kalt ansetzen, 1 Stunde lang köcheln und 2–3 Std. neben der Herdplatte nachziehen lassen.

Wegen der etwas langwierigen Zubereitung am besten gleich 3 – 5 Liter zubereiten und den Tee im Kühlschrank lagern. Abends 2 Tassen erwärmen, bei Bedarf mit Honig süßen und genießen. Diese Teezubereitung ist wirkungsvoller als eine Überbrühung mit kochendem Wasser. Baldrian kann bei **nervösen Erregungszuständen** mit Melisse, bei **nervös bedingten Schlafstörungen** mit Hopfen, bei **Angstzuständen** mit Johanniskraut und Passionsblume und bei **funktionellen Herzbeschwerden** mit Weißdorn kombiniert werden; die Kombinationen tragen erfahrungsgemäß zu einer Wirkungsverstärkung bei.

Äußerliche Anwendung: 100 g Droge (für 1 Vollbad) mit 2 l Wasser heiß übergießen, nach 10 Min. abgießen und dem Badewasser zugeben.

Dill

Anethum graveolens

Anethi fructus

Dill gehört zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Die Samen gelten als altes traditionelles **Kinderschlafmittel.** Das ätherische Öl im Samen übt eine beruhigende Wirkung aus bei überstrapazierten Nerven und in Stresssituationen. Man gab die Samen nervösen unruhigen Kindern zum Kauen. Daher hat Dill seinen Namen: aus dem Altnorwegischen „dilla: einlullen". Aus Nordamerika wurde überliefert, dass Kinder Dillsamen bekamen, um sie für den Gottesdienst „ruhigzustellen"; daraufhin nannte man die Samen auch „meeting seed", eben weil sie den ruhigen Ablauf von Veranstaltungen ermöglichten. Hierzulande werden in der Volksheilkunde die Samen gemörsert und in Milch verabreicht oder in einem Schlafkissen neben das Kopfkissen gelegt. Für ältere Menschen zieht man die gemörserten Samen in Wein aus.

Inhaltsstoffe: Cumarinderivate, carvonreiches ätherisches Öl, Kaffeesäurederivate.

Wirkungen: Krampflösend, beruhigend, bakteriostatisch, milchtreibend.

Indikationen: Beruhigung, Verdauungsbeschwerden.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden.*

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Keine bekannt.

Darreichungsformen: Droge, Gewürz, Präparate.

Dosierung: 3 g Droge.

Teezubereitung: ½ TL frisch gequetschten Samen mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, zugedeckt 7 Min. ziehen lassen, abgießen.

Hafer, Grüner / Haferkraut

Avena sativa

Avenae herba recens

(s. Kap. 27, S. 484) Hafer gehört zur Familie der Süßgrasgewächse (Poaceae). Diese Rispengräser sind einjährige krautige Pflanzen. Der Halm ist hohl und rundlich. Hafer unterscheidet sich von anderen Getreidearten in der Form des Fruchtstandes, der als Rispe und nicht als Ähre ausgebildet ist; das zeigt, dass er in der Systematik relativ weit entfernt von anderen Getreidearten steht.

Der Grüne Hafer hat sich in den letzten Jahren hauptsächlich in der Volksmedizin einen guten Ruf erworben: als Beruhigungsmittel bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Angst- und Erregungszuständen. Dem alkoholischen Extrakt wird bei der **Nikotinentwöhnung** sowie auch der **Morphinentwöhnung** (mehrmals tägl. 50 – 15 Tr.) ein gewisser Effekt zugesprochen.

Präparate: Avena sativa comp Weleda Mischung und Streukügelchen, Passiflora Kinderzäpfchen Wala, Requiesan (mit Kalifornischem Mohn), Avena sativa ∅ Weleda und Ceres Avena sativa ∅ (Alcea), florabio naturreiner Heilpflanzensaft Hafer.

Hopfen
Humulus lupulus
Lupuli strobulus / -glandula (M)

Der Hopfen gehört zur Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae). Die Herkunft des Namens ist ungewiss: ob aus dem Angelsächsischen „hoppan: hinüberhüpfen, über Zäune klettern“ oder vom Altdeutschen „hop: Schopf“ wegen des schopfartigen Blütenstandes oder aus dem Altfränkischen „humilo: hummeln, herumtasten“, womit die Suche der Ranke nach einer Stütze gemeint sein könnte. Die baumhoch rankende Liane wächst in fast allen Ländern der Welt wild an Flussufern und feuchten Gebüschen.

Es werden wohl Mönche gewesen sein, die den Hopfen erstmals für die Bierbrauerei entdeckten. Doch nicht nur für ein gutes Bier taugt der Hopfen, er hat sich auch einen Namen gemacht als Magenbitter, zum Schlafen oder als Anaphrodisiakum. Gerne wird darüber spekuliert, ob gehopftes Bier, das den männlichen Geschlechtstrieb dämpft, aus diesen Gründen von den Mönchen gebraut wurde. Lassen wir die Frage offen. „Hopfen und Malz, Gott erhalt's.“ Wenn aber „Hopfen und Malz verloren“ sind, dann sagt der Volksmund „Gott gibt den Verstand, der Hopfen nimmt ihn“. Auf alle Fälle gibt Hopfen dem Bier die Würze und dem Menschen die Ruhe.

1787 hielt der Hopfen Einzug in königliche Schlafzimmer, denn König Georg III. von England wollte keine Nacht mehr ohne sein **Hopfenkissen** verbringen, das ihn so sanft in den Schlaf begleiten konnte. Heutzutage sind Hopfenkissen als „Schlafbringer“ wieder gebräuchlich.

Inhaltsstoffe: In den Drüsenschuppen der Hopfenzapfen: ätherisches Öl, Harz mit den Hopfenbittersäuren Humulon und Lupulon; in den Zapfenblättern der Fruchtstände: Flavonoide und Gerbstoffe. Bei längerer Lagerung entsteht aus Humulon und Lupulon der sedierende Wirkstoff 2-Methyl-3-buten-ol, der bereits bei niedrigen Temperaturen stark flüchtig ist und die bewährte Anwendung von Hopfenkissen zur Beruhigung erklärt und der sich im Übrigen auch im Johanniskraut findet!

Wirkungen: Mildes Sedativum, schlaffördernd, beruhigend, krampflösend. Durch Bitterstoffe appetit-, speichel- und magensaftsekretionsfördernd. Dämpft die (männliche) sexuelle Erregung und lindert Wechseljahresbeschwerden. Die leicht flüchtigen ätherischen Öle lindern alle Formen von Nervosität, ob nervös bedingte Einschlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit mit Erschöpfung oder nervös bedingte Herzbeschwerden. Bei einer Hyperthyreose (Überfunktion der Schilddrüse) beeinflusst Hopfen die erhöhte Labilität des Nervensystems günstig.

Indikationen: Innerliche Anwendung: Schlaflosigkeit, vor allem Einschlafstörungen, Befindlichkeitsstörungen wie Unruhe, Angstzustände, nervöse Reizbarkeit mit Erschöpfung, Rastlosigkeit, Nervosität, nervöse Magenerkrankungen und Appetitlosigkeit. Sexuelle Übererregbarkeit, Wechseljahresbeschwerden und Anaphrodisiakum für Männer.

Kommission E: *Unruhe- und Angstzustände, Schlafstörungen.*

Darreichungsformen: Innerliche Anwendung: Tee (Hopfenzapfen werden aus geschmacklichen Gründen vorwiegend mit Lavendel, Melisse und Passionsblume kombiniert), Tinktur, Hopfensherry, Fertigpräparate. **Äußerliche Anwendung:** Badezusatz, Aromatherapie, Schlafkissen (**alle 2–3 Wochen** das Kissen mit **neuen Kräutern** füllen).

Tagesdosis: Einzeldosis 0,5 g Droge, 20 g für ein Vollbad.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Hinweis: Beim Hopfenpflücken können Kopfschmerz, Schläfrigkeit, Dermatitis oder Gelenkbeschwerden auftreten. Hopfenpflückerinnen bekommen aufgrund des hohen Phytoöstrogengehaltes ihre erste Menstruation oft verfrüht oder leiden an Zyklusanomalien.

Präparate: Alluna (mit Baldrian), Ardeysedon N Drg. (mit Baldrian), Luvased Drg. (mit Baldrian), Vivinox Day Beruhigungsdrg. (mit Baldrian, Passionsblume), Vivinox Night (mit Baldrian), Moradorm S Filmtbl. (mit Baldrian, Passionsblume).

Teezubereitung: 1–2 TL (0,4–0,8 g) Hopfenzapfen (Lupuli strobulus) mit 150 ml siedendem Wasser überbrühen, 10 Min. abgedeckt ziehen lassen und abgießen. 2–3 × tägl. 1 Tasse trinken besonders vor dem Schlafengehen.

Hopfenmilch: 2 TL Hopfenzapfen mit 200 ml Milch kurz aufkochen, bedeckt 7 Min. ziehen lassen, abgießen und mit 1 TL Honig süßen. Bewährte **Kissenmischung** für unruhige Säuglinge und Kleinkinder: Orangenblüten, Melisse, Lavendel, Dillsamen, Kamille, Hopfen.

Kalifornischer Mohn
Eschscholzia californica
Eschscholziae herba



Das ist eine besonders schöne orangefarbene, zur Mohnfamilie (Papaveraceae) gehörende Zierpflanze, die aus Amerika kommend bei uns eingebürgert wurde. Sie ist die Nationalblume des Staates Kalifornien, wo sie der deutsche Arzt und Botaniker J.F. Eschscholtz erstmalig zu Gesicht bekam. Sie wird wegen ihrer goldfarbenen Blüte auch „Gold-Poppy" oder „Goldmohn" genannt, und früher glaubte man, dass sich die Blüten auf der Erde zu Gold verwandeln würden. **„Schlafmützchen"** heißt sie, weil die zusammengefalteten Blütenblätter vor dem Erblühen der Pflanze noch in einer zartgrünen schützenden Kelchhülle stecken, die wie eine längliche Zipfelmütze, eben eine Schlafmütze aussieht. Goldmohn ist eine wichtige Pflanze in der Homöopathie und wird u. a. in der Pädiatrie verwendet.

Inhaltsstoffe: Alkaloide (Protopin, Crytopin, Chelidonin, Sanguinarin), Flavonglykosid Rutosid.

Wirkungen: Sedativ, schlaffördernd, mild schmerzstillend, leicht antidepressiv und krampflösend sowie mild anxiolytisch. Die Wirkung ist mild und mehr ausgleichend als (schwach) narkotisch.

Darreichungsformen: Fluidextrakt, Tinktur und als Tee. Tagesdosis: 4–8 g Droge bzw. bei ca. 1200 mg Trockenextrakt.

Indikationen: Einschlafstörungen, nächtliches Aufwachen, nervöse Anspannung, Unruhe, krampfartige Schmerzen. Auch für Jugendliche und für **Kinder** geeignet, bei kindlicher Neuropathie oder Enuresis nocturna.

Kommission E: *Negativ-Monographie aufgrund nicht ausreichend belegter Wirksamkeit, jedoch keine Risiken.*

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Requiesan Tr. (mit Haferkraut).

Teezubereitung: 1 TL Kraut mit 150 ml siedendem Wasser überbrühen, 5–10 Min. ziehen lassen und abgießen. 2–3 × tägl. 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken, besonders vor dem Schlafengehen. Gute Alternative für die, die Baldrian nicht (riechen) mögen.

Kamille
Matricaria recutita
Matricariae flos (M)

(s. Kap. 21, S. 173 und Kap. 26, S. 378) Die Kamille ist ein hervorragendes Spasmolytikum und Beruhigungsmittel, vor allem bei Schlaflosigkeit der Kinder während der Zahnungsperiode! In der Teemischung und als Schlafkissen hat sie sich seit Langem bewährt, nicht nur in der Pädiatrie. Kamillenblüten eignen sich hervorragend in Schlafteemischungen.

Lavendel
Lavandula angustifolia
Lavandulae flos (M)

Lavendel gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). *„Er ist das blaugekleidete Wunder des Südens"*, schwärmte Maurice Mességué, der kräuterkundige Franzose vom Lavendel, dem Inbegriff aromatischer intensiver Düfte unter sonnenglühendem Himmel. Die Pflanze besticht mit ihrem zauberhaften Duftblau der Blüten und beruhigt Seele und Sinne. Das wusste schon Julius Caesar, der nach einem anstrengenden Tag im Senat gerne in Lavendel badete und seine Seele baumeln ließ. Lavendel leitet sich ab von lat.: „lavare: waschen". Ein Bad ohne Lavendel war in Rom unvorstellbar und dient auch heute noch dem Wohlbefinden. Nach Hildegard von

Bingen sind die Blüten auch empfehlenswert, wenn einen kreisende Gedanken nicht zur Ruhe kommen lassen, und sie nennt auch schon den Bezug zu Schlafstörungen aufgrund Oberbauchbeschwerden, getreu der Kommission E: *„Lavendel wäscht Körper und Seele rein, vertreibt böse Geister und unreine Gedanken, stärkt das Ich und ist ein bittrer Trank gegen Leberleiden*".

Inhaltsstoffe: 1–3% ätherisches Öl, Cumarine, 12% Laminaceengerbstoffe, Flavonoide, Phytosterole, Phenolcarbonsäuren.

Wirkungen: Beruhigend, karminativ, gallefördernd, äußerlich hyperämisierend.

In jüngeren klinischen **Studien** konnte gezeigt werden, dass die sedierende Wirkung von ätherischem Lavendelöl sowohl bei Inhalation als auch bei Anwendung auf der Haut (Aromatherapie) eintritt. Bei 42 Tumorpatienten, die Massagen mit Lavendelöl erhielten, zeigten sich signifikante Verbesserungen der Schlafqualität im Vergleich zu Massagen ohne das Öl. Ebenfalls wurde eine Reduktion der depressiven Stimmung angegeben (Sodenn K et al.: Palliat. Med. 2004; 18: 87–92). In einer randomisierten, einfachblinden Cross-over-Studie mit 10 gesunden Probanden verbesserte sich die psychometrisch erfasste Schlafqualität nach Inhalation von vernebeltem Lavendelöl signifikant ohne einen Carry-over-Effekt (Lewith GT, Godfrey AD, Prescoll P. Altern Complement Med. 2005; 11 (4): 631–637).

Indikationen: Innerliche Anwendung: Einschlafstörungen und Unruhezustände, Reizbarkeit, Nervosität, nervöses Herzklopfen, Stress, Übererregbarkeit, depressive Stimmungen, Wetterfühligkeit, Migräne, Spannungskopfweh und Schwindel sowie Verdauungsbeschwerden (Appetitlosigkeit, nervöse Darmbeschwerden, Koliken, Krämpfe oder Blähungen, Reizmagen oder Reizdarm). In der französischen Volksmedizin werden Lavendelsträußchen oder -duftsäckchen in der Nähe unruhiger Säuglinge und Kleinkinder aufgehängt. Verdauungsbeschwerden. **Äußerliche Anwendung:** Bad gegen Unruhe und Nervosität. Ätherisches Lavendelöl ist außerdem ein gutes Repellent (genial, diese „doppelte" Wirkung, denn bei Stechmücken einzuschlafen ist eine Qual; entweder direkt oder in 70%igem Ethanol gelöst auftragen).

Kommission E: *Innere Anwendung: Unruhezustände, Einschlafstörungen, funktionelle Oberbauchbeschwerden (nervöser Reizmagen, Roemheld-Syndrom, Meteorismus, nervöse Darmbeschwerden). Bäder: Funktionelle Kreislaufstörungen.*

Darreichungsformen: Innerliche Anwendung: Tee, Tinktur, Wein, Fertigpräparate. **Äußerliche Anwendung:** Schlafkissen, Lavendelstrauß an der Wiege von Säuglingen. Badezusatz: Funktionelle Kreislaufstörungen (20–100 g Droge/2 l heißes Wasser), Aromatherapie (Duftkissen, ätherische Ölauflage, Aromalampe, Lavendelölbrustkompresse zum Beruhigen).

Tagesdosis: 3–5 g Droge. Als Badezusatz: 60–100 g Droge für ein Vollbad.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Für die Droge nicht bekannt. Bei empfindlichen Personen aufgrund der Cumarinverbindungen Kopfschmerzen.

Präparate: Valeriana-Strath Tr., Ceres Lavandula ∅ (Alcea). **Zum Einreiben:** Aurum/Lavandula comp Weleda. **Badezusatz:** Kneipp Badeöl Lavendel, Weleda Lavendel Ölbad.

Teezubereitung: 1–2 TL (0,8–1,6 g Droge) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und 5 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Linde

Tilia cordata* und *Tilia platyphyllos

Tiliae flos (M)

(s. Kap. 23, S. 244) Lindenblütentee ist als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten geläufig. Die Blüten stärken die körpereigene Abwehrkraft, das ist wissenschaftlich erwiesen. Darüber hinaus wirken sie schmerz- und reizlindernd, erweichend, wärmend und mild abführend und, das gilt als Geheimtipp in der Volksheilkunde, beruhigend und schlaffördernd, vor allem bei kleinen Kindern und älteren Menschen.

Melisse

Melissa officinalis

Melissae folium / -aetheroleum (M)

(s. Kap. 21, S. 173 und Kap. 27, S. 484) Die Melisse gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Paracelsus schätzte sie mit ihren ätherischen, extrem flüchtigen Ölen kostbarer ein als Gold – das ist sie auch, wenn man den Preis von 1 g reinem ätherischem (höchst flüchtigem) Melissenöl mit dem Preis von 1 g Gold vergleicht. Kostbar sind auch die neuesten Forschungsergebnisse der Northumbria University, nach denen Melisse die Denkleistung erhöht und die Freisetzung von Acetylcholin fördert. Deshalb könnte die Pflanze auch für an Demenz leidende Patienten eingesetzt werden; John Gerard bezeichnete sie schon im 16. Jahrhundert als „Geistesbeschleuniger"! Das duftende Kraut wird auch **Zitronenmelisse** genannt, weil die herzförmigen Blätter beim Zerreiben angenehm nach Zitrone duften. Der Name Melisse stammt von „melissa: honigsüß".

Melisse ist eine bekannte Bienenfutterpflanze und wird von Imkern gern in der Nähe des Stocks gepflanzt. Man sollte „die Melisse bei der Abendtafel genießen, denn sie macht anmutige Träume", sagte man früher – nichts leichter als das!

Inhaltsstoffe: 0,02 – 0,2 % ätherisches Öl, Flavonoide, Gerbstoffe, Phenylcarbonsäuren, Bitterstoffe.

Als Rarität gelten Melissenblüten, deren ätherisches Blütenöl in der Aromatherapie eingesetzt wird; sie enthalten rund 160 Einzelkomponenten, die anders zusammengesetzt sind als das ätherische Öl der Blätter.

Wirkungen: Beruhigend, stresslösend, entblähend, krampflösend, virustatisch bei Lippenherpes.

Indikationen: Einschlafstörungen, vor allem wenn das Einschlafen mit Ängsten und Herzklopfen verbunden ist, nervöse Herzbeschwerden, nervöse Magen- und Darmstörungen, Erschöpfungszustände, als mildes Beruhigungsmittel. Besonders bewährt bei Schlafstörungen der Kinder, die durch Bauchschmerzen hervorgerufen werden, weil Melisse gleichzeitig krampflösend und blähungswidrig wirkt. Zur Entspannung bei Kopfschmerzen. **Äußerlich** bei Herpes labialis.

Kommission E: *Nervös bedingte Einschlafstörungen (wird neuerdings vom BfArM kontrovers diskutiert, wenn in der Zubereitung ätherisches Öl fehlt), funktionelle Magen-Darm-Beschwerden.*

Darreichungsformen: Innerliche Anwendung: Tee, Tinktur, Frischpflanzenpresssaft, Destillat, Fertigpräparate. **Hinweis:** Mit Frischpflanzenpresssäften werden die von der Kommission E für Melisse empfohlenen Dosen von 80 – 100 mg Trockenextrakt pro Dosis gut erreicht; auch enthält der Melissenfrischpflanzensaft nachweisbare Mengen an pharmakologisch aktivem ätherischem Öl im Unterschied zum Melissentee und ist damit wirksamer. Die diversen „Melissen-Geister" dagegen bestehen in vielen Fällen nur zum geringeren Anteil aus dem Destillat von Melissenblättern. Vor allem beträgt der Alkoholgehalt bis zu 82 Vol.% Alkohol, und das ist zum therapeutischen Einsatz nur bedingt empfehlenswert! **Äußerliche Anwendung:** Melissengeist, Schlafkissen, Badetherapie, Duftlampe, Frischblatt.

Tagesdosis: 1,5 – 4,5 g Droge auf 1 Tasse als Aufguss mehrmals tägl. nach Bedarf. 20 – 50 g Droge (2 – 3 Handvoll frische Blätter) für ein Vollbad.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Melisse, Euvegal Entspannungs- und Einschlafdrg. (mit Baldrian), Me Sabona Kps., Pascosedan (mit Baldrian, Hopfen), Ceres Melisse ⌀ (Alcea), Gastrovegetalin 225 mg, Gastrovegetalin Lsg., Seda-Plantina (mit Baldrian, Passionsblume).

Teezubereitung: 1 TL (1 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und 7 Min. bedeckt ziehen lassen. 3 – 5 × tägl. 1 Tasse trinken bzw. abends 2 Tassen.

Tipp: Melissenblätter sollte man selbst sammeln, dann können sie bis zu 0,8 % ätherisches Öl enthalten: 1 Woche vor Blühbeginn (meist Anfang Juni) zwischen 11 und 12 Uhr morgens (bei leichter Bewölkung zwischen 12 und 14 Uhr) ca. 10 cm über

dem Boden abschneiden. Anschließend die Blätter vom Stängel streifen, Blätter zum Trocknen und Aufbewahren ganz lassen und rasch und schonend bei unter 40 °C trocknen. Solchermaßen behandelt verliert die Melisse innerhalb 1 Jahres höchstens 5 – 10 % ihrer ätherischen Öle, wohingegen sie bei zerkleinerten Blättern (wie leider üblich) 50 – 70 % des ätherischen Öls verliert.

Passionsblume
Passiflora incarnata
Passiflorae herba (M)

Die Gattung der Passionsblumengewächse (Passifloraceae) umfasst ungefähr 500 Arten, die sich im feucht-warmen Klima des tropischen Regenwaldes wohlfühlen. Die Botaniker des 19. Jahrhunderts waren begeistert von dem schönen rankenden Lianengewächs mit der prächtigen Blüte und brachten die Pflanze nach Europa. Hier blüht sie, treibt aber keine Früchte. Schade, dabei bringen die schönen Blüten von 60 Passifloraarten essbare Früchte hervor. Von „Passiflora edulis" kennt man den aromatischen Maracujasaft, der aber keine therapeutische Wirkung hat (oder nur noch nicht erforscht wurde?). Ihren deutschen Namen erhielt die Pflanze vom Aussehen ihrer Blüte, die mit ihrem Kranz der Nebenkronblätter an die Dornenkrone in der Passionsgeschichte erinnern soll.

Inhaltsstoffe: Flavonoide (u. a. Maltol mit weißdornähnlicher, beruhigender, Herz-Kreislauf-unterstützender Wirkung), Cumarinderivate, Spuren von ätherischem Öl und cyanogenen Glykosiden.

Wirkungen: Mild beruhigend, schlaffördernd, krampflösend und angstlösend (vor allem bei alkoholischen und Blattauszügen).

Passionsblumenextrakt weist papaverinähnliche Spasmolyseeffekte auf und senkt die motorische Aktivität, zudem lassen sich eine Senkung der Herzfrequenz und erhöhter Blutdruckwerte nachweisen. **Entzugssymptome** bei Abhängigkeit von Alkohol, Nikotin, Cannabinoiden und Morphium werden **gemildert**.

Indikationen: Zur unterstützenden Therapie bei nervöser Unruhe, vor allem auch in Verbindung mit Angstzuständen, neurovegetativer Dystonie, Einschlafstörungen, Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten, Kreislaufschwäche, Klimakteriums- und wetterbedingten Beschwerden und nervös bedingten Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Gutes Tagessedativum, auch bei nervösen Störungen im Kindesalter und in der Pubertät. Aufgrund ihrer schwachen Wirkung fast ausschließlich in Kombination mit anderen beruhigenden Pflanzen, wo sie teilweise synergistisch wirkt. Mit Weißdorn zusammen herzberuhigend.

Kommission E: *Nervöse Unruhe.*

Darreichungsformen: Tee (teuer!), Fertigpräparate. Für Rezepturen ist der Passionsblumenkraut-Trockenextrakt zu empfehlen, der im 3. Nachtrag des Europäischen Arzneibuchs neu aufgenommen wurde. **Äußerliche Anwendung:** Waschungen.

Tagesdosis: 4 – 8 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Passiflora Curarina Tr., Neurapas balance (mit Johanniskraut und Baldrian), Seda-Plantina N überzogene Tbl. (mit Baldrian und Melisse), Ceres Passiflora inc. Ø (Alcea).

Teezubereitung: 1 – 2 TL (1,5 – 3 g) Droge mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. 2 – 3 × tägl. 1 Tasse oder vor dem Schlafengehen 1 – 2 Tassen trinken.

Pomeranze
Citrus aurantium
Aurantii flos

„Wer könnte traurig sein beim Anblick der lächelnden Orange, niedergeschlagen beim Duft ihrer zärtlichen Süße", schrieb einst der Dichter Giovanni Delacasa über die Süßorange. Es ist wirklich ein einzigartiger süß-köstlicher Geschmack, der aus der reifen Frucht quillt und dem Gaumen schmeichelt. Eine Unterart der Orange ist die **Bitterorange**, die auch den Namen Pomeranze trägt und eine kugelrunde heilkräf-

tige Arzneifrucht ist. Paracelsus nannte sie „Poma aurantia: Goldapfel", und daraus entwickelte sich der Name Pomeranze. Blüte, unreife Frucht, Fruchtschale der ausgereiften Frucht und das daraus gewonnene ätherische Öl machen aus der orangegoldenen Frucht dieses Rautengewächses (Rutaceae) eine wahre Fundgrube für die Gesundheit. Eine positive Monographie haben nur die Schalen erhalten (s. Kap. 21, S. 173); die Blüten werden in der Volksmedizin als mildes Sedativum verwendet.

Inhaltsstoffe: 0,1 – 0,2 % ätherisches Öl (z. Bl. Linalool, Linalylacetat, α-Pinen), triterpenoide Bitterstoffe Limonoide, Flavonoide.

Wirkungen: Sedierend, nervenstärkend, entspannend und leicht spasmolytisch.

Indikationen: Besonders in der Pädiatrie zur Entspannung und Schlafförderung, ein wohlschmeckendes Nervinum und Einschlafmittel für nervöse Unruhezustände. Gelegentlich erfolgt die Anwendung der Pomeranzenschalen bei Erregungszuständen und Schlaflosigkeit. In jüngerer Zeit benutzt man in der Volksheilkunde auch Orangenblüten (Citrus sinensis), denen man ebenfalls eine beruhigende Wirkung zuschreibt.

Darreichungsformen: Tee, Pomeranzenblütenwasser (Aqua Aurantii Floris).

Hinweis: Aus den Blüten wird durch Wasserdampfdestillation ein ätherisches Öl gewonnen, das Neroliöl, das zu den köstlichsten Blütenessenzen gehört.

Präparate: Pomeranzen Tkt. (Tinctura aurantii).

Teezubereitung: 1 TL Blüten (1 g) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 × tägl. 1 Tasse vor den Mahlzeiten.

28.2 Depressive Verstimmungen und Ängste

28.2.1 Depressionen

„… und meine Welt war plötzlich grau, das Dunkel schob die Freude fort …", beschrieb die amerikanische Schriftstellerin Sylvia Plath (1932 – 1963) den Zustand ihrer Schwermut, der heutzutage je nach Ausmaß depressive Verstimmung oder Depression genannt wird.

Wenn seelische Verstimmungen nicht nur als „Schatten auf der Seele" liegen und mehr sind als schlechte Laune, gedrückte Stimmung oder vorübergehende Niedergeschlagenheit, dann spricht man von einer Depression. Es handelt sich um eine ernste Erkrankung, die die Menschen durch die Geschichte begleitet und deren Beschreibung wir schon im alten Ägypten finden. Depressive Verstimmungen mit Traurigkeit und Ängsten sind entwicklungsgeschichtlich sehr alte Gefühle. Sie gehen deshalb mit einem ausgesprochen körpernahen Empfinden einher, d. h., diese Gefühle sind häufig mit vielerlei **somatischen Beschwerden** verbunden. 80 % der depressiven Patienten leiden an einer leichten bis mittleren Depression und sind daher (im Gegensatz zu denen mit einer schweren Depression) einer Behandlung mit Arzneidrogen zugänglich; sie profitieren von den Vorteilen der wesentlich geringeren Nebenwirkungen der Phytopharmaka. Der **ganzheitliche Einsatz** von Heilpflanzen bei Depressionen ist nach neuen GCP-Studienergebnissen hinsichtlich Wirksamkeit den **synthetischen Arzneimitteln ebenbürtig** und bezüglich Verträglichkeit und Kosten deutlich überlegen; Mittel der Wahl ist Johanniskraut.

An Konflikten und Krisen reift die Persönlichkeit, sie gehören zu unserem Leben. Manchmal genügt es, sich mit guten Freunden oder Freundinnen auszusprechen. Aber wer nicht mehr aus eigener Kraft aus der Krise findet, wer sich aus seiner Verzweiflung nicht mehr allein befreien kann, sucht zu Recht therapeutische Hilfe.

Laut WHO leiden 3 – 5 % der Weltbevölkerung an Depressionen, nahezu ein Fünftel der erwachsenen Bevölkerung erleidet wenigstens einmal in seinem Leben eine Depression (depressive Episode), und zwar nicht nur Erwachsene, Alte oder Einsame, sondern durchaus und leider zunehmend auch Kinder und Jugendliche. Frauen sind zwei- bis dreimal so häufig betroffen wie Männer.

Symptome

Oft zeigt sich im Zustand der „-losigkeiten" die Schwere der Erkrankung: Hoffnungslosigkeit, Ratlosigkeit, Antriebslosigkeit, Entscheidungslosigkeit, Konzentrationslosigkeit, Fantasielosigkeit, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Sinnlosigkeit, Gefühllosigkeit, Interesselosigkeit, Freudlosigkeit u.v.m. Dabei kann es neben vielerlei körperlichen Beschwerden und der gedrückten Stimmungslage zum Lebensüberdruss bis zu Selbsttötungsabsichten kommen. Häufig vernachlässigen die Betroffenen sich selbst bzw. Angehörige.

Ursachen

Die Ursachen sind vielfältig und noch nicht ausreichend erforscht. Psychische Faktoren wie Dauerstress, Tod, Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, Unfälle, Erbfaktoren, langwierige Erkrankungen u.v.m. können aufs Gemüt schlagen. Schlafstörungen und Ängste begleiten belastend die Depression.

Einteilung von **Depressionen:**

- anlagemäßig vererbte **endogene Depressionen** unbekannter Ursache, vermutlich aufgrund von Erbfaktoren, hormonellen Störungen o.Ä.,
- **somatogene Depressionen**, die im Zusammenhang mit schweren Organerkrankungen stehen (dabei steht die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund),
- **psychogene und reaktive Depressionen** infolge einer extremen Belastungssituation,
- **Winterdepression**.
- So genannte **larvierte Depressionen** sind als solche häufig schlecht zu erkennen, sie äußern sich durch Somatisierungen wie Schwäche, Müdigkeit, Herzklopfen, Zittern, Atembeschwerden, Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit oder Verdauungsstörungen.
- **Depressionen im Klimakterium**.

Diagnose und Differenzialdiagnostik

Die **Diagnose** ist nicht immer leicht, vor allem wenn die eigentlichen Gefühle in den Hintergrund treten (oder gedrängt werden) und eher die körperlichen Auswirkungen gespürt werden (wollen, weil dies akzeptierter ist in unserer Gesellschaft. Viele Betroffene glauben immer noch, dass psychischen Erkrankungen ein Makel anhaftet).

Zur Differenzialdiagnostik steht ein **grobes Schema** für die Einteilung in leichte, mittlere und schwere Depressionen zur Verfügung. Bestimmte **Schlüsselsymptome** sind dabei für die Praxis hilfreich, zum einen weil die leichten Depressionen, die am häufigsten vorkommen, auch am häufigsten verkannt und dadurch nicht therapiert werden, zum anderen damit **schwere Depressionen** korrekt behandelt werden – denn dann sind Phytopharmaka, zumindest allein, überfordert und **Johanniskraut kontraindiziert**! Wichtig ist auch, die Behandlung 6–8 Monate lang durchzuführen, denn Depressionen dauern über diese Zeit an. Zu früh die Behandlung einzustellen ist einer der häufigsten Fehler in der Therapie.

Die **Hauptsymptome** sind:

- gedrückte Stimmung
- Niedergeschlagenheit
- Interesse- und Freudlosigkeit
- Antriebslosigkeit

Weitere Symptome können sein:

- Konzentrationsstörungen
- geringes Selbstwertgefühl
- Schuldgefühle
- Hemmungen
- Unruhe
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit

Einteilung:

- **leichte Depressionen** mit 2 Haupt- und 2 weiteren Symptomen
- **mittlere Depressionen** mit 2 Haupt- und 3–4 weiteren Symptomen
- **schwere Depressionen** mit 3 Haupt- und 4 und mehr weiteren Symptomen



Hinweise

Grundsätzlich ruht die **Therapie** auf zwei Hauptpfeilern, auf der Psychotherapie und auf der medikamentösen Behandlung.
Schwere endogene Depressionen stellen eine Kontraindikation für die Phytotherapie dar!

Therapie

- Die **Therapie mit synthetischen Antidepressiva** ist schwierig und vor allem mit einer schlechten Compliance verbunden, weil viele Patienten sie nicht gern einnehmen, da sie deren enorme Nebenwirkungen (wie Mundtrockenheit, Sedierung, innere Unruhe) fürchten oder weil sie bereits resistent gegen die Wirkung sind.
- Dagegen besitzen **Phytopharmaka** mit ihren wesentlich geringeren Nebenwirkungen große Vorteile.
- Bezüglich **Verträglichkeit** und Behandlungskosten sind Johanniskrautextrakte synthetischen Arzneimitteln **deutlich überlegen** und hinsichtlich Wirksamkeit laut neuerer GCP-Studienergebnisse ebenbürtig.
- Bei der sog. **Winterdepression** hat sich vor allem die Kombination von **Johanniskraut**gaben mit **Lichttherapie** (mit 3000 Lux) bewährt, die vermutlich die Serotoninproduktion erhöht und das Immunsystem stärkt. Negative phototoxische Reaktionen wurden bisher nicht beobachtet.
- Bei **Depressionen im Klimakterium** zeigten sich in Studien gute Erfolge mit einer **Johanniskraut**therapie; die somatischen Begleiterscheinungen können gut mit Arzneipflanzen (vor allem Bitterstoffen) gelindert werden.
- Nach Abklärung der Ursache psychotherapeutische und sozialtherapeutische Begleitung sowie Entspannungsverfahren (autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga).
- Für leichte bis mittelschwere **Depressionen** sind spezielle **Heilpflanzen** ausführlich erforscht und deren Wirkungen bestens klinisch belegt worden. Sie benötigen allerdings einen gewissen **Zeitraum, um ihre volle Wirksamkeit zu entfalten.** Erst nach 3–5 Wochen kann mit einer zufriedenstellenden Wirksamkeit gerechnet werden.
- Bei **hoch dosierten Johanniskrautpräparaten** kann ganz individuell bereits nach 2–3 Wochen eine deutlich erkennbare antidepressive Wirkung eintreten. Es gibt Hinweise darauf, dass dieser Zeitraum durch die gleichzeitige Einnahme eines hoch dosierten **Baldrianpräparats** verkürzt werden kann. Aufgrund der Latenzzeit sollte nach etwa 4 Wochen kontrolliert werden, ob der Patient auf die Behandlung angesprochen hat, ansonsten kann die Dosierung erhöht oder ein Johanniskrautkombinationspräparat verabreicht werden. Wenn keine Besserung oder gar eine Verschlechterung oder Suizidgefährdung eintritt: synthetische Antidepressiva verabreichen und Phytopharmaka ausschleichen.
- Häufig besteht bei Depressionen ein Mangel bzw. ein Ungleichgewicht an Botenstoffen (an den **Neurotransmittern** Serotonin, Noradrenalin, Melatonin u.a.). **Serotonin** scheint eine wichtige Rolle bei diesen Vorgängen zu spielen; es wird aus der Aminosäure L-Tryptophan gebildet, kommt im ZNS und vor allem im enterischen Nervensystem in hoher Konzentration vor und reguliert u.a. den Schlaf-wach-Rhythmus und die Stimmungslage.
- Die meisten **Antidepressiva** greifen in das biochemische Kommunikationssystem des Gehirns ein. Die Übertragung von Informationen im Gehirn geschieht von Neuron zu Neuron (Nervenzelle) durch so genannte Neurotransmitter. Ist zum Beispiel der Neurotransmitter **Serotonin** nicht ausreichend vorhanden, ist die Stimmung gedrückt. Um dem Mangel an Serotonin entgegenzuwirken, versucht man den Abbau zu verhindern, damit mehr Botenstoffe erhalten bleiben. Dazu werden Enzyme (z.B. MAO) gehemmt, die die Neurotransmitter in der Zelle abbauen. Die so genannten **SSRI** (selektive Wiederaufnahmehemmer, das sind sowohl synthetische Arzneimittel als auch **Johanniskraut**) verhindern deren Wiederaufnahme, so dass genügend Serotonin zur Verfügung steht.
- Die oft beobachtete Beziehung zwischen Depression und Leberfunktionsstörung lässt sich u.a. vermutlich ebenso auf einen Mangel an Neurotransmittern zurückführen: Die **Leber** ist auch an der Bildung von Hormonen und Neurotransmittern beteiligt und kann im Erkrankungsfall dieser Aufgabe nicht mehr genügend nachkommen. Also bei der Therapie die Leber unterstützen (**Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn, Schafgarbe**; s. Kap. 22, S. 215).
- Zu einer umfassenden Heilpflanzentherapie bei depressiven Verstimmungen gehören auch **Bittermittel** in der Teemischung (s. Kap. 17.3, S. 110), die tonisieren und ganz eindeutig „gute Laune“ machen: **Tausendgüldenkraut, Wermut** („macht Mut“), **Engelwurz** („Angstwurz“).
- Zusätzlich kreislaufunterstützende (**Rosmarin, Thymian**) oder herzunterstützende (**Weißdorn**) Pflanzen und, je nach Beschwerdebild, beruhigende Arzneipflanzen (**Baldrian, Melisse, Lavendel**).

Tab. 28.2 Wirkstärke antidepressiv wirksamer Drogen.

Arzneidroge	Antidepressive Wirkung
Johanniskraut	+++
Baldrianwurzel	++ (verkürzt den Wirkungseintritt von Johanniskraut)
Passionsblumenkraut	+ (Wirkfaktor 10 in Kombination mit Johanniskraut)
Kombinationen pflanzlicher Sedativa	+
Ginseng	+
Hanf	+

- Iranische Wissenschaftler prüften den adjuvanten Einsatz von **Lavendel** bei Depressionen und kamen zu positiven Ergebnissen.[30]

28.2.2 Ängste

Angst ist zuerst einmal eine wesentliche Hilfe, situationsgerecht zu reagieren, denn ohne Angst wären wir Gefahren des Lebens hilflos ausgeliefert. Angst ist eine normale Reaktion des Körpers auf spezielle Herausforderungen, sie warnt vor gefährlichen Situationen und macht uns umsichtig. Zur kulturellen Entfaltung des Menschen gehört es, mit der Angst umzugehen, nicht, sie abzuschaffen.

Wenn aber Ängste den Alltag bestimmen, rationalen Erklärungen unzugänglich sind und nicht mehr kontrolliert werden können von den Betroffenen, dann handelt es sich um psychiatrische Grundstörungen, die den Menschen quälen und lähmen und therapeutische Hilfe erfordern.

- **Angststörungen** (nicht an bestimmte auslösende Situationen gebunden),
- **Phobien** (an ganz bestimmte Auslöser gebunden),
- **Panikstörungen** (attackenweise auftretende starke Ängste ohne Auslöser mit intensiven vegetativen Begleitsymptomen).

30 Akhondzadeh S et al. 2003. S. auch www.psychiatrie.de (Stand: Mai 2008).

Ungefähr 15 % aller Menschen leiden im Laufe ihres Lebens an einer vorübergehenden oder länger dauernden Angststörung. Sie treten wiederholt und in unterschiedlicher Ausprägung auf und sind durch starke körperliche Symptomatik gekennzeichnet.

Symptome

- Herzrasen, Erstickungsgefühl, Atemnot, Schweißausbruch, Schwindel, Zittern, motorische Unruhe,
- Engegefühl im Hals oder in der Brust, Mundtrockenheit,
- Hitzewallungen oder Kälteschauer, Taubheits- oder Kribbelgefühle.
- Im Krankheitsfall verschlimmert Angst Schmerzen und unterdrückt das Immunsystem.
- Ein ausgeprägtes **Vermeidungsverhalten** (nicht mehr aus dem Haus gehen o.Ä.) und der vermehrte Griff zu (betäubendem) Alkohol oder Tabletten schränken die Lebensqualität deutlich ein.
- Manchmal spürt man nur die körperlichen Auswirkungen, und die eigentlichen Angstgefühle treten in den Hintergrund.

Wichtig ist eine **genaue Diagnose** mit Abklärung der Ursache.

Ursachen

Sie sind noch weitgehend ungeklärt; diskutiert werden ein gestörtes Zusammenspiel verschiedener Botenstoffe im Gehirn, traumatische Erfahrungen im Leben, Ausdruck einer misslungenen Konfliktlösung, Umweltfaktoren u.v.m.

Therapie

Therapie der **ersten Wahl ist die Psychotherapie**, ob aufdeckende Methoden oder in Form von Verhaltenstherapie oder Hypnotherapie, sowie Entspannungstechniken.

Phytotherapie

- Phytopharmaka brauchen ca. 1 Woche bis zum Wirkungseintritt, darüber müssen die Patienten aufgeklärt werden und bis zum Ende dieser „Durststrecke" eine intensive ermutigende Begleitung bekommen.

Tab. 28.3 Wirkstärke anxiolytischer Drogen.

Arzneidroge	Anxiolytische Wirkung
Kava-Kava-Wurzelstock	+++
Johanniskraut	++
Baldrianwurzel	+ (bevorzugt in Kombination mit Johanniskraut und Passionsblume)
Ginseng	+
Passionsblumenkraut	+ (in Kombination mit anderen Sedativa synergistisch wirkungsverstärkend)
Kombinationen pflanzlicher Sedativa (z. B. Seda Plantina mit Baldrian, Melisse und Passionsblume)	+
Hanf	+

- Phytopharmaka eignen sich bei **leichten bis mittelschweren Ängsten**; sie umfassen auch die Befindlichkeit und Folgezustände (vegetativ-funktionelle-somatische Beschwerden, depressive Verstimmungen).
- Auch Ängste im Rahmen der **Wechseljahre** lassen sich mitsamt ihren Begleitbeschwerden gut mit Arzneidrogen therapieren.
- Vorteil der Phytopharmaka ist ihre angstlösende und entspannende Wirkung, die aber nicht müde macht.
- Nach 4-wöchiger Einnahme ist eine 2-wöchige Pause empfehlenswert.
- Leichtere bis mittelschwere Angstzustände können mit einem **Phytopharmakon** aus der **Kava-Kava**-Wurzel gut beeinflusst werden. Kava-Kava galt als Mittel der ersten Wahl; an zweiter Stelle steht Johanniskraut, danach Baldrian und Passionsblume. Als Alternative zu Kava-Kava haben sich Euvegal Balance (mit Baldrian) oder Kombinationspräparate bewährt, z. B. Psychotonin sed. Kps. (Johanniskraut mit Baldrian) und Neurapas balance Tbl. (mit Johanniskraut, Baldrian und Passionsblume), die laut Studienaussagen deutlich und schnell Angstsymptome lindern. Bei vorübergehender Ängstlichkeit lindern **Baldrian, Lavendel**[31], **Melisse, Hopfen, Johanniskraut** und **Passionsblume** die akuten Beschwerden.[32]

31 Studie: Morris N 2002.
32 S. auch: www.verein-horizonte.de; www.panik-attacken.de (Stand: Mai 2008).

Phytopharmaka sind für die Therapie **akuter Angststörungen** nicht geeignet bzw. nicht ausreichend wirksam, hier sind chemisch-synthetische Anxiolytika die Mittel der Wahl.

Naturheilkunde

- **Ernährung:** gesund genießen, d. h. vitalstoffreich und fleischarm (mediterrane Kost): Tryptophan z. B. wird aus Aminosäuren aufgebaut; Vitamine der B-Gruppe („Nervenvitamine") spielen eine Rolle: vor allem beim Vorhandensein hoher Werte von B_{12}, aber auch von B_1, B_2 und B_6 reagieren depressive Patienten nachweislich besser auf eine Behandlung.
- Das **Säure-Basen-Verhältnis** beeinflusst die Produktion der Neurotransmitter; basische Ernährung bevorzugen.
- Ganz bewusst eine freundliche **Umgebung** schaffen, Licht, Blumen, schöne Düfte und schöne Stoffe u. v. m. in den Wohnraum bringen, das macht das Leben angenehmer; Farben und Düfte beeinflussen nachweislich die Psyche.
- Aktiv und in **Bewegung** bleiben. Nicht nur wegen der sog. „Glückshormone", den Endorphinen, die bei körperlicher Aktivität ausgeschüttet werden und zu einer Art Glücksgefühl führen, sondern auch, weil die mit der Bewegung verbundene vermehrte Sauerstoffzufuhr sämtliche Zellen und Gewebe mit Sauerstoff überflutet und dadurch zu einer verbesserten Stoffwech-

selfunktion führt, verbunden mit vermehrter Ausscheidung von Giften, die ihrerseits zu psychischen Störungen beitragen können. Jede Bewegungsart bringt Schwung ins Leben; zu einer Besserung der psychischen Symptomatik trägt ein regelmäßiges, individuell ausgesuchtes (Was macht mir Spaß?) und ausreichendes Training wie Gymnastik, Jogging, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf usw. bei.
- Bewegung im Freien bringt mehr **Licht**, auch an bedeckten Tagen, das wirkt eindeutig stimmungsaufhellend.
- Für einen gesunden **Schlaf** sorgen, auch für ein „Nickerchen" oder regelmäßige kleine **Ruhepausen** untertags.
- Nicht „einigeln", sondern regelmäßige **Unternehmungen** mit anderen pflegen (Sport, Wanderungen, Spiele, Kurse), Entspannung, Meditation, Autosuggestion u. Ä.
- Die **Aromatherapie** (dafür sind gesonderte Kenntnisse bzw. Ausbildungen erforderlich) hält eine große Auswahl an stimmungsaufhellenden ätherischen Ölen bereit (s. Kap. 11, S. 67), vor allem Zitrusöle, die in der Aromalampe ganz einfach zur Anwendung kommen können (2 – 3 Tr. mit etwas Wasser in eine Duftlampe geben; das aromatisiert den Wohnraum).

28.2.3 Heilpflanzen bei depressiven Verstimmungen und Ängsten

Bei depressiven Verstimmungen, und erst recht bei Depressionen, müssen Patient und Therapeut zuerst gemeinsam nach den Ursachen suchen und anschließend eine geeignete Therapie zusammenstellen, bei der **Heilpflanzen** begleitend und mit gutem Erfolg eingesetzt werden können.

Baldrian
Valeriana officinalis
Valerianae radix (M)

(s. u.) Es gibt Hinweise darauf, dass durch die gleichzeitige Einnahme eines hoch dosierten Baldrianpräparats der Wirkungseintritt eines Johanniskrautpräparats schneller erfolgen kann. Baldrian erweist sich bei weniger ausgeprägten Symptomen von Angststörungen als Kombinationsmittel hervorragend wirksam.

Ginseng
Panax ginseng
Ginseng radix (M)

(s. u.) Adaptogene Wirkung bei depressiven Verstimmungen und Erschöpfung; Ginseng besitzt auch anxiolytische Wirkungen.

Hanf
Cannabis sativa
(Rp, Btm)



Hanf – selten gab es eine so umstrittene Pflanze wie diese. Für die einen gefährlicher Genussrausch, für die anderen Göttermilch an der Wiege zur Zivilisation: Hanf als Schamanenpflanze für die Reise in die unsichtbare, innere Welt und Hanf als gefürchtete Abstiegsdroge in die Kriminalität. Hanf ist eine der vielseitigsten Pflanzen und kann mehr als kleine Kifferträume erfüllen. Hanf prägte in der **Antike** Ansehen und Wohlstand vieler Völker, lieferte Material für Seile, Netze, Stoffe und Papier. Aus alten Pyramidenschriften ist von Waschungen und Fußbädern mit gemahlenen Hanfsamen bei **Glaukom** zu lesen. Die erste Gutenberg-**Bibel**, die übrigens hervorragend erhalten ist, wurde auf Hanfpapier gedruckt, und darin ist die Verwendung von Hanf bei Geburtsschmerzen beschrieben. Hildegard von Bingen empfiehlt differenziert die Anwendung von Hanf, zum Beispiel bei **Migräne**, und auch der berühmte Arzt Avicenna reichte Hanf gegen Kopfschmerzen. In Russland galt ein Inhalat mit Hanfsamen als einzig wirksames Mittel gegen Zahnschmerzen, und das Einreiben mit dem Samenöl als wirksam bei Gicht- und Rheumaschmerz.

Die Gattung Hanf gehört (wie Hopfen) zur Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae). Bei Hanf unterscheidet man das wirksame Haschisch (auch Shit oder Dope genannt, das Harz der Hanfpflanze, zu schwarzbraunen Platten gepresst) von Marihuana (auch Gras genannt, die zerkleinerten und getrockneten weiblichen Blüten sowie Pflanzenteile der Hanfpflanze). In den Deckblättern der Blüten ist der als berauschend bekannte THC-Gehalt am höchsten.

Inhaltsstoffe: THC (trans-Delta-9-Tetrahydro-cannabinol), ätherische Öle, Zucker, Flavonoide, Alkaloide sowie Chlorophyll.

Wirkungen: Angstlösend, antidepressiv, euphorisierend, stimulierend, schmerzlindernd, muskelentspannend, antiepileptisch, bronchienerweiternd, blutdrucksenkend und stimmungsaufhellend. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass der Hanf eindeutig als bestens verträgliches und wirkungsvolles Mittel zur Behandlung von Übelkeit und Erbrechen gilt, und sie konnten die schmerzlindernden und krampfstillenden Eigenschaften bei Muskelanspannungen und Kopfschmerzen nachweisen. **Hanf als Medizin** führt zu einer deutlichen Senkung des Augeninnendrucks (bei Glaukom) sowie zu einer wohltuenden Steigerung von Appetit und Stimmung bei schweren Erkrankungen. Die psychoaktive Stimmungsveränderung, ein meist euphorischer Zustand mit intensivierter Sinneswahrnehmung, ist gewollt und begehrt – oder als unerwünschte Nebenwirkung anzusehen.

Indikationen: Angstzustände, depressive Verstimmungen, Übelkeit und Erbrechen im Rahmen einer Chemotherapie, chronische Schmerzen; Spasmen (schmerzhafte Muskelanspannung), Multiple Sklerose, Asthmakrämpfe, Kopfschmerzen, Glaukom und Herpesviren.

Darreichungsformen: Präparate (das verschreibungspflichtige Dronabinol macht nicht süchtig!), Joints, Gebäck, Getränk, Tinktur. Selbstanbau und -zubereitung auch im Krankheitsfall leider verboten. Allerdings wurde einem an Morbus Crohn leidenden Patienten erstmals (12/03) per Gerichtsurteil der Anbau zur Eigentherapie gestattet, nachdem zuvor sämtliche Therapien ohne Erfolg geblieben waren.

Tagesdosis: Die psychoaktiv sowie die analgetisch wirksame Dosis liegt bei 4–8 mg (lt. Rätsch). Für Dronabinol (Cannabinoid): einschleichende Dosierung von 2× 2,5 mg oder 2× 5 mg orales Dronabinol; Steigerung bis auf 5× 10 mg pro Tag möglich. Zur Appetitsteigerung 2× 2,5 mg; bei Spastik und Schmerzen 7,5–10 mg. Gemäß **Betäubungsmittel-Verschreibungsverordnung** liegt die Verordnungshöchstmenge für Dronabinol bei 500 mg innerhalb 30 Tagen. Die Aufnahme der wirksamen Stoffe geschieht beim Rauchen (eines Joints) sehr viel schneller als oral.

Nebenwirkungen: Gelegentlich Unruhe, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Appetitstörung. Der Rauschzustand ist abhängig von der Dosierung, der Qualität der Präparate und der Disposition und dem Charakter des Empfängers. Bei mäßigem „Genuss" kommt es zu keinen Schäden.

Gegenanzeigen: Kardiale Vorerkrankungen und schwerwiegende psychiatrische Diagnosen. Eine Abhängigkeitsentwicklung weist eher auf eine vorab bestehende psychosoziale Störung hin.

Präparate: Dronabinol (verschreibungspflichtig). Dronabinol ist ein teilsynthetisches Derivat und wird in Deutschland von Bionorica Ethics und THC Pharm produziert. Der Handelsname in den USA lautet Marinol. Dronabinolhaltige Fertigarzneimittel sind bisher in Deutschland nicht zugelassen. Aus den USA kann das Präparat Marinol gemäß § 73 Abs. 3 AMG importiert werden. Meistens wird jedoch Dronabinol als Rezeptursubstanz für Dronabinol-Kps. oder ölige Dronabinol-Tr. verschrieben.

Johanniskraut
Hypericum perforatum
Hyperici herba (M)

„Am Waldrand blüht Johanniskraut, sein Öl heilt jede wunde Haut,
sein Tee zieht den, der depressiv, nervös verstimmt, aus seinem Tief,
und nimmt das quälende Rundum der Frau im Klimakterium."

Ein unbekannter Dichter fasste in wenigen Worten die wesentlichen Heilwirkungen von Johanniskraut gekonnt zusammen. Johanniskraut zählt zur Familie der Johanniskrautgewächse (Hypericaceae). Weltweit gibt es etwa 370 verschiedene Hypericumarten; in unserem Raum finden wir, oft nebeneinander, 9 verschiedene Johanniskrautarten. Typische Merkmale des **echten** arzneilich verwendeten „Tüpfel"-Johanniskrauts: die wie „perforiert" aussehenden Blätter (Sitz der Öldrüsen, worauf der Artname „perforatum: durchlöchert" hinweist), der zweikantige Stängel sowie die Rotfärbung der Finger beim Zerreiben der Blüte. In den Sekretbehältern (Öldrüsen) finden sich fette Öle, Harze und ätherische Öle mit roten Farbpigmenten Hypericin, einem der Hauptwirkstoffe.

Erste Berichte über die antidepressive Wirkung finden sich in den Schriften von Paracelsus (1493–1541): *„Nur in dieser Arznei ist die Kraft und Stärke gegen die Melancholie; ein gross arcanum, allein von wegen der Geister und dollen fantaseien, die den Menschen in verzweiflung bringen.“* Die stimmungsaufhellende Wirkung von Johanniskraut wurde schon im frühen 19. Jahrhundert genauer dokumentiert, doch es dauerte noch ein weiteres Jahrhundert, bis Johanniskraut seinen hervorragenden Stellenwert in der Behandlung leichter bis mittelschwerer Depressionen erlangte.

Inhaltsstoffe: 2–4% Hyperforin (Phloroglucinderivate) und Hypericine (0,1–0,15% im Kraut, 0,2–0,3% in Blüten), 2–4% Flavonoide (Hyperosid, Rutosid, Kämpferol, Quercetin, Quercitrin, Isoquercitrin), 6–15% Gerbstoffe (Catechintyp) und 0,03–1,93% ätherisches Öl mit dem Abbauprodukt der Hopfenbuttersäure, 2-Methyl-3-buten-ol. Kleine Mengen an oligomeren Procyanidinen, Pektin, Cholin und Xantone.

Dass der Gesamtextrakt die Wirkung ausmacht, ist schon lange bekannt; nun zeigen auch neuere Untersuchungen, dass die antidepressive Wirkung nicht ausschließlich auf die Hypericine, sondern gleichermaßen auf Flavonoide (u. a. Rutin), Hyperforin und evtl. auch auf die Xanthone zurückzuführen ist. Hypericine weiterhin als Leitsubstanzen zu verwenden ist dennoch sinnvoll, weil ein an Hypericinen reicher Extrakt, aus qualitativ hochwertigem Johanniskraut gewonnen, auch die anderen wirksamkeitsmitbestimmenden Stoffe in einem hohen Anteil enthält. Hypericine sind Naphtodianthronderivate und die auffälligste Substanzgruppe im Johanniskraut. Sie verleihen dem Extrakt seine rote Färbung und intensive Fluoreszenz. Die Procyanidine und Flavonoide übrigens verbessern nicht nur die Löslichkeit der Hypericine in Wasser (z. B. in einem Johanniskrauttee), sondern auch die orale Bioverfügbarkeit.

Wirkungen: Innerliche Anwendung: Stimmungsaufhellend, anxiolytisch (angstlösend), mild sedierend und mild leistungs- und herzkraftfördernd. Die photodynamischen Hypericine bewirken eine erhöhte Lichtutilisation, d. h., nach Einnahme zieht sich die menschliche Haut einen höheren Nutzen aus der vorhandenen Lichtmenge, so dass Hypericum als „Lichttherapie von innen“ gilt. Das ätherische Öl mit dem Abbauprodukt der Hopfenbuttersäure, 2-Methyl-3-buten-ol, gilt als das sedative Prinzip, das auch im Hopfen erkennbar ist. Die oligomeren Procyanidine haben eine ähnliche Struktur und ähnlich herzstärkende Wirkung wie beim Weißdorn. Johanniskraut wirkt auch viruzid, u. a. gegen Bornaviren, die ihrerseits Depressionen auslösen können (Störung des Serotoninspiegels). **Äußerliche Anwendung:** Johanniskraut gilt durch seinen Gehalt an Hyperforin, das antibiotisch wirksame Phloroglucinderivat, als ein „Breitbandantibiotikum“ (s. Kap. 26, S. 378).

Die Wirksamkeit von Johanniskrautextrakten ist in vielen klinischen Studien bewiesen worden mit dem Fazit, dass sie bei leichten bis mittelschweren Depressionen genauso gut wirken wie synthetische Antidepressiva – bei bester Verträglichkeit und sehr viel geringerem Nebenwirkungspotenzial. **Praxisstudien** konnten zudem aufzeigen, dass Johanniskraut nicht nur die psychischen Symptome, sondern auch körperlichen Begleitsymptome wie chronische Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Magen- oder Herzbeschwerden deutlich reduziert.

Johanniskraut wird ständig weiter ausführlich untersucht. Forscher der Berliner Charité und des „Instituts für Klinische Pharmakologie“ stellten fest, dass Hypericum möglicherweise jene Krebsformen verhindern kann, die durch Umweltchemikalien wie Benzpyren ausgelöst werden. Und zwar indem es ein wichtiges Enzym hemmt, so dass die Umwandlung in krebsauslösendes Diolepoxid-2 unterbunden wird. Die Hemmung dieses Enzyms könnte ein Schlüsselmechanismus zur Krebsvorsorge sein (Schwarz D et al.: Cancer Research 63, 2003; 8062–8068).

Wirkungsmechanismus: Johanniskraut vermehrt die Neurotransmittermenge, weil es als Gesamtextrakt die synaptosomale Wiederaufnahme der Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin, Dopamin, GABA (γ-Aminobuttersäure) und, etwas schwächer, von L-Glutamat hemmt und für eine längere Verweildauer im synaptischen Spalt sorgt. Keines der bekannten synthetischen Standardantidepressiva zeigt ein

ähnlich breites Wirkungsspektrum! Neben der vermehrten Ausschüttung von Neurotransmittern kommt es auch zu einer Steigerung der nächtlichen Melatoninsekretion (Hypericum sensibilisiert für Licht, d. h., es verbessert die Lichtutilisation (Lichtaufnahme) im Organismus. Der chemische Aufbau der photosensibilisierenden Substanz Hypericin ist dem des Hämatoporphyrins, einem Abbauprodukt des Hämoglobins, ähnlich, das ebenfalls antidepressive Eigenschaften aufweist.

Indikationen: Innerliche Anwendung: Psychovegetative Störungen, leichte bis mittelschwere depressive Verstimmungszustände, Angstzustände, Winterdepression, nervöse Unruhe, Erschöpfung und Burn-out-Syndrom, Schlafstörungen in Zusammenhang mit Depressionen, Wetterfühligkeit, Wechseljahresbeschwerden, Migräne, Bettnässen und Reizblase. Tonikum und Energielieferant in der Rekonvaleszenz und bei Schwächezuständen. **Äußerliche Anwendung:** Wundheilungsfördernd u. a. (s. Kap. 26, S. 378).

Kommission E: *Innere Anwendung: Psychovegetative Störungen, depressive Verstimmungszustände, Angst und/oder nervöse Unruhe. Ölige Zubereitung; innere Anwendung*: Dyspeptische Beschwerden. *Ölige Zubereitungen; äußere Anwendung: Behandlung und Nachbehandlung von scharfen und stumpfen Verletzungen, Verbrennungen 1. Grades, Behandlung und Nachbehandlung von Myalgien.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur (66% Alkohol), Fluidextrakt, Frischpflanzenpresssäfte (2–3× wirksamer als Drogen), Fertigpräparate. Bei depressiven Verstimmungen mit Leistungsabfall zusammen mit Ginseng, bei hypotoner Kreislaufregulation mit Rosmarin und Ginseng verordnen. Bei Schlafstörungen, die im Zusammenhang mit einer Depression auftreten, mit Baldrian verabreichen. Auch sind Kombinationen mit Traubensilberkerze und Keuschlamm sinnvoll.

Tagesdosis: Innerliche Anwendung: 2–4 g Droge oder 0,2–1,0 mg Gesamthypericin. Bei diagnostizierten Depressionen Präparate mit bis 900 mg Gesamtextrakt pro Tag, bei leichteren depressiven Verstimmungen 300–600 mg Trockenextrakt pro Tag ausreichend.

Hinweise: Hoch und lange genug dosieren, weil der Wirkungseintritt erst allmählich erfolgt. Nach 8 Tagen setzt die Wirkung und entfaltet sich nach 2–3 Wochen, oft aber erst nach 3–5 Wochen zufriedenstellend. 3–6 Monate lang einnehmen und möglichst nicht im Winter absetzen (Lichtmangel!).

Der Vorteil von Johanniskrautpräparaten liegt in ihrer guten Verträglichkeit im Gegensatz zu trizyklischen Antidepressiva: Keine der typischen Nebenwirkungen (Mundtrockenheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Muskelzuckungen, Erregungszustände, Verstopfung, negative Beeinflussung des Reaktionsvermögens und der Fahrtüchtigkeit) wurden unter der Einnahme von Johanniskraut beobachtet!

Johanniskraut ist, wie klinische Studien zeigen, auch für Kinder unter 12 Jahren geeignet.

Nebenwirkungen: Photosensibilisierung ist möglich, insbesondere bei hellhäutigen Personen, jedoch äußerst selten und beim Menschen nur nach experimenteller Hochdosierung beobachtet worden. Intensive Sonnenbestrahlung während der Anwendungszeit unterlassen bzw. erhöhten Sonnenschutz einsetzen. **Übrigens:** Bei einer Lichttherapie zur Behandlung von Depressionen kommt es zu keiner Photosensibilisierung, wie Studien ergeben haben!

Gegenanzeigen: Schwere endogene Depression. Gleichzeitige Anwendung von Präparaten, die eine Wechselwirkung mit Johanniskraut eingehen.

Wechselwirkungen sind dosisabhängig; bei einer Tagesdosis von weniger als 900 mg und bei den traditionell niedrigeren Teedosierungen wurden keine Wechselwirkungen beobachtet. Bei einer höheren Dosis wurden sie bisher beobachtet bei Ciclosporin (absolut kontraindiziert!), Digoxin, Indinavir u. a. Proteaseinhibitoren in der Anti-HIV-Behandlung, Nefazodon, Amitriptylin, Nortriptylin, Paroxetin, Dertralin und Theophyllin; abgeschwächte Wirkung von Antikoagulanzien vom Cumarintyp (regelmäßige engmaschige Gerinnungswertbestimmungen durchführen!). Auswirkungen auf

orale Kontrazeptiva scheinen nicht zu bestehen (bei Studien wurden zwar vermehrt Zwischenblutungen festgestellt, aber keine hormonellen Veränderungen). Hyperforingehalte über 40 mg/Tag sind **kontraindiziert** bei Herzklappenträgern, frischem Lungenödem, tiefer Venenthrombose, Thrombophilie und Herzwandaneurysmen.

Hinweis: Bei Fertigpräparaten Wechselwirkungen beachten!

Hinweis zur Verschreibungspflicht für Johanniskrautprodukte: Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) beabsichtigt: johanniskrauthaltige Arzneimittel zur Behandlung mittelschwerer Depressionen unter die Verschreibungspflicht zu stellen. Und zwar zur „Risikoabwehr", weil bereits bei mittelschweren Depressionen Diagnosestellung, Therapieentscheid und fortlaufende Überwachung einer ärztlicher Kontrolle bedürfen. Die traditionelle Phytotherapie, u. a. mit der Indikation „leichte Depressionen", bleibt davon unberührt. Die Verschreibungspflicht betrifft also nur wenige sogenannte „Hochkonzentrate". Arzneimittel, die verschreibungspflichtig werden und sich noch im Verkehr befinden, dürfen noch bis zum 31.12.2008 (pharmazeutische Unternehmen), 30.4.2009 (Großhandel) bzw. bis 30.9.2009 (Apotheken) in Verkehr gebracht werden.

Präparate: Ceres Hypericum ⌀ (Alcea). Laut BfArM ist bei der Nachzulassung bzw. bei Neuzulassungen meistens nur die Indikation „bei leichten, vorübergehenden Depressionen" akzeptiert worden: Esbericum Kps., florabio naturreiner Heilpflanzensaft Johanniskraut, Hyperforat 250 mg Drg., Sedariston Konzentrat Kps. (mit Baldrian), Psychotonin sed. Kps. (mit Baldrian) und Neurapas balance Tbl. (mit Baldrian und Passionsblume), die beiden Letzten speziell auch bei Angstsyndrom. Unter bestimmten Voraussetzungen sind Johanniskrautpräparate nach der Arzneimittelrichtlinie § 34 Abs.1 Satz 2 SGB V erstattungsfähig, nämlich wenn durch klinische Studien produktspezifisch (wenigen) Fertigarzneimitteln die Indikation „bei mittelschweren Depressionen" zuerkannt wurde. **GKV-erstattungsfähig:** Laif 600 bzw. Laif 900 Tbl., Jarsin 300/450/750 Drg., Aristo Hartkps., Neuroplant aktiv Filmtbl., Neuroplant 300 N Filmtbl.

Teezubereitung: 2 TL Droge (2–4 g) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 5–10 Min. ziehen lassen. 2× tägl. 1–2 Tassen trinken.

Passionsblume
Passiflora incarnata
Passiflorae herba (M)

(s. o.) Die Passionsblume wirkt nicht nur beruhigend, schlaffördernd und angstlösend, sie ist auch ein „Verstärker" für Johanniskraut. Wie Forschungen der Universität in Freiburg ergaben, erhöht die Passionsblume die Wirkung von Johanniskraut um den Faktor 10! Dies zeigten Studien, die unter der Leitung von Dr. Bernd Fiebich mit dem pflanzlichen Antidepressivum Neurapas balance durchgeführt wurden. Die Passionsblume reduziert somit die notwendige Johanniskrautmenge um bis das 10-fache. Klinisch relevante Wechselwirkungen, wie sie von hoch dosierten Johanniskrautpräparaten mit anderen Medikamenten (z. B. Kontrazeptiva, Cyclosporine) bekannt wurden, könnten somit durch eine Beigabe der **synergetisch** wirkenden Passionsblume vermieden werden. Die angstlösende Wirkung von Passionsblumenkrautextrakten spielt bei Kombinationsarzneimitteln eine dominierende Rolle. Die allein eher mild wirkende Pflanze zeigt in der Kombination mit Johanniskraut und Baldrian (Neurapas balance) additive und synergistische Effekte und vermag die antidepressiven Eigenschaften des Johanniskrauts deutlich zu verstärken, wie Prof. Dr. Gerard P. McGregor, Institut für normale und pathologische Physiologie an der Philipps-Universität Marburg nachweisen konnte. „Neurapas balance hat sich als hochwirksames Phytotherapeutikum in der Therapie von depressiven Störungen erwiesen", so Dr. med. Andrea Wartenberg-Demand, Ärztin für Naturheilverfahren und Leiterin der klinischen Forschung bei der Pharma Forschung GmbH. Ebenso kommt die synergistisch wirkungsverstärkende Eigenschaft im Kombinationspräparat Seda-Plantina (mit Baldrian und Melisse) zum Tragen; der Wirkungseintritt erfolgt nach 1–2 Std., das Wirkungsoptimum wird nach 2–3 Tagen erreicht. Die Zulassung des BfArM gilt auch für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.

Rauschpfeffer, Kava-Kava

Piper methysticum

Kava Kava rhizoma



Bei Rauschpfeffer handelt es sich um ein auch als Kava-Kava bezeichnetes Pfeffergewächs (Piperaceae). Die Südseebewohner genießen seit Jahrhunderten den Kava-Kava-Trunk als euphorisierendes, diskussionsanregendes Getränk für rituelle Zusammenkünfte; das tun sie bis heute. Die Wurzel wird zerkleinert, zerstoßen und gekaut, bis ein milchig-trüber Brei entsteht; dabei erfolgt eine enzymatische Spaltung durch den Mundspeichel, die erst die volle Wirkung erzeugt. Nach der Einnahme sind die Eingeboren entspannt, erfrischt und beruhigt. Sie fühlen sich zufrieden und behaglich und vor allem von Angst befreit. Als 1771 der britische Weltumsegler James Cook (1728 – 1779) von seiner ersten Südseereise zurückkam, erreichten seine Berichte den Forscher J.G. Forster. Dieser nahm an der zweiten Expedition über den Stillen Ozean teil, um Kava-Kava ausführlich zu erforschen, und verfasste daraufhin die erste Literatur über die Pflanzenwelt der Südsee. Ihm zu Ehren trägt die Pflanze seinen **Namen:** Piper methysticum Forster. „Kava" ist polynesisch und heißt: scharf oder bitter. Wer einmal die Wurzeln pur probiert hat, weiß, warum. Der Gattungsname Piper könnte aus einer Verstümmelung des Sanskritwortes „pippali" entstanden sein und bedeutet Pfeffer. Methysticum stammt vom griechischen „methyskomai" und heißt „berauschen". Die wortgetreue Übersetzung Rauschpfeffer verleitet zu der irreführenden Annahme, Kava-Kava sei ein Rauschmittel. In der richtigen Dosierung aber wirkt der Rauschpfeffer keinesfalls berauschend, sondern er entspannt und regt zugleich geistig an.

Vor allem aber ist Kava-Kava ein pflanzliches **Anxiolytikum** und wurde bis vor Kurzem bei **Angststörungen** leichter bis mittelgradiger Ausprägung mit großem Erfolg eingesetzt. Dann aber wurde Kava-Kava am 14.6.2002 gemäß § 69 AMG, Abs. 1 von der BfArM vom Markt genommen unter der Begründung, hepatotoxische Reaktionen auszulösen, deren Schwere über ein vertretbares Maß hinausgehe und dem keine hinreichende therapeutische Wirksamkeit gegenüberstehe: ein Arzneimittelskandal. Der Skandal ist allerdings anders gelagert, denn bei genauem Hinschauen entpuppten sich die Vorwürfe als haltlos.[33] Außerdem haben die synthetischen Alternativen (denn Kava-Kava ist das einzige pflanzliche Anxiolytikum) ein weitaus höheres Nebenwirkungsprofil.

Die Versagung der Zulassung wurde aufgrund der mehr als 40 ausgewerteten klinischen Untersuchungen am 12.5.2005 in ein Ruhen der Zulassung umgewandelt. Es kann mit einer **Wiederzulassung** gerechnet werden, wenn die betroffenen pharmazeutischen Unternehmen bestimmte vom BfArM geforderte Unterlagen vorlegen. Die weit verbreitete rituelle Anwendung im Sinne einer extrem breit angelegten Anwendungserfahrung und die Tatsache, dass lebertoxische Nebenwirkungen nie Gegenstand ethnopharmakologischer Überlieferungen waren, sollten bei der Bewertung von Nebenwirkungsrisiken nicht außer Acht gelassen werden – sie sind natürlich aber kein endgültiger naturwissenschaftlicher Beweis für die Nichtexistenz möglicher Leberschädigungen.

Die Mitglieder der Kommission E und der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren forderten die Wiederzulassung von Kava-Kava unter folgenden Voraussetzungen: Verschreibungspflicht, maximale Tagesdosen (120 mg Kavapyrone), zeitlich begrenzte Einnahme von maximal 2 Monaten und die regelmäßige Bestimmung der Leberwerte vor und nach der Einnahme von Kava-Kava-Präparaten.

Inhaltsstoffe: Etwa 5 % Kavapyrone (Kavalactone, darunter Kavain, Dihydrokavain, Methysticin, Yangonin u. a.), Flavonoide, geringe Mengen ätherisches Öl.

Wirkungen: Kava-Kava wirkt als Tranquilizer stimmungsausgleichend und angstlösend, leicht euphorisierend, schmerzlindernd, muskelrelaxierend und schlaffördernd. Im Gegensatz zu Benzodiazepinen bleiben trotz der beruhigenden und angstlösenden Wirkung bei Kava-Kava die Konzentrationsfähigkeit und die kogni-

33 Weitere Infos unter www.uni-muenster.de/Chemie.pb/forschen/Kava.html, www.innovations-report.de/html/berichte/medizin_gesundheit/bericht-13245.html

tive Fähigkeit erhalten. Zugleich lassen sich eine erhöhte geistige Aktivität und mehr Willenskraft feststellen, eine Verbesserung der zerebralen Informationsverarbeitung mit Verbesserung der Gedächtnisleistung und Steigerung der Aufmerksamkeit.

Indikationen: Nervöse Angst-, Spannungs- und Unruhezustände. Reizblase, Enuresis nocturna. Außerdem psychovegetative Beschwerden im Klimakterium, depressive Verstimmungen, Konzentrations-, Leistungs- und Gedächtnisschwäche. Auch bei Alkoholentzugserscheinungen, zur Examensvorbereitung, bei beruflichen Strapazen, Leistungsschwäche im Alter und seelischen Belastungen.

Kommission E: *Keine mehr; (früher: Nervöse Angst-, Spannungs- und Unruhezustände), dafür existieren eine positive WHO- und ESCOP-Monographie:*

ESCOP-Monographie *Kava-Kava (Piperis methystici rhizoma): Therapeutic indications: nervous anxiety, tension and restlessness. Dosage: adults and children over 12 years: dried rhizome or extracts corresponding to a daily dose of 60–120 mg kacalactones. Duration of administration: generally 4 weeks, with a maximum of 8 weeks.*

WHO-Monographie *Rhizoma Piperis Methystici (Kava-Kava-Wurzelstock) Uses supported by clinical data: Short-term symptomatic treatment of mild states of anxiety or insomnia, due to nervousness, stress or tension. Uses described in pharmacopoeias and in traditional systems of medicine: To induce relaxation, reduce weight and treat fungal infections. Uses described in folk medicine, not supported by experimental or clinical data: Treatment of asthma, common cold, cystits, gonorrhoea, headaches, menstrual irregularities urinary infections and warts.*

Darreichungsformen: Fertigpräparate; derzeit nur homöopathische Präparate erhältlich.

Tagesdosis: 60 – 120 mg Kavapyrone.

Nebenwirkungen: Bei länger dauernder Einnahme vorübergehende Gelbfärbung der Haut und Hautanhangsgebilde; in diesem Fall ist von einer weiteren Einnahme des Medikaments abzusehen. In seltenen Fällen allergische Hautreaktionen, Akkomodationsstörungen, Pupillenerweiterungen, Störungen des okulomotorischen Gleichgewichts. Das Arzneimittel kann auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch die Sehleistung und das Konzentrationsvermögen im Straßenverkehr oder bei der Bedienung von Maschinen beeinflussen. Bei **Überdosierung** kommt es zu zentralnervösen Dämpfungserscheinungen mit Relaxation der Skelettmuskulatur.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Stillzeit, endogene Depressionen (Kontraindikation, weil die Patienten durch die Wirkung von Kava-Kava den „Mut" zum Selbstmord aufbringen könnten).

Hinweis: Eine Wirkungsverstärkung von zentral wirksamen Substanzen wie Alkohol, Barbituraten und Psychopharmaka ist möglich. Ohne ärztlichen Rat nicht länger als 3 Monate einnehmen.

Präparate: Am 14.6.2002 wurde die Zulassung für Kava-Kava widerrufen und alle phytotherapeutischen Präparate vom Markt genommen (s. o.). An **homöopathischen Präparaten** mit entsprechender Indikation sind erhältlich: metakaveron N mit Kava-Kava D6, Argentum nitricum D5, Subulus moschatur D2, Mandragora D6, (Drogerie / Schweiz): Similisan Kava kava D4: bis 12 Tbl. / Tag lutschen.

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet. „In Anlehnung an die seit 1500 Jahren rituell verwendeten Kava-Kava-Auszüge in Ozeanien wird von Ärzten vermehrt Kava-Kava-Tee als Kaltmazerat (1 TL zerkleinerten Kava-Kava-Wurzelstock auf 250 ml kaltes Wasser) verordnet, mit großem Erfolg. Diese Verordnung sollte sicherheitshalber dann nicht erfolgen, wenn bekannt ist, dass bei dem Patienten erhöhte Leberwerte vorliegen" (Schilcher 2007).

Taigawurzel ***Eleutherococcus senticosus*** **Eleutherococci radix**	(s. u.) Bei leichten depressiven Verstimmungen.

28.3 Erschöpfungszustände und vegetative Dystonie

„Der Leib sagt es der Seele oft, dass er auf ihre Besserung hofft.

Er fleht, das Rauchen einzudämmen;
ihn nicht mit Bier zu überschwemmen,

ihm etwas Ruhe doch zu gönnen –
bald wird er's nicht mehr schaffen können.

Die Seele murrt: ‚Lass das Geplärr,
du bist der Knecht – ich bin der Herr!'

Der Körper, tief beleidigt, schweigt.
Bis er dann eines Tages streikt:

Die Seele, hilflos und bedeppt
den kranken Leib zum Doktor schleppt.

Und was meint ihr, erfährt sie dort?
Genau dasselbe, Wort für Wort,

womit der Leib ihr Jahr und Tag
vergeblich in den Ohren lag."

Eugen Roth

Müdigkeit und Erschöpfung passen schlecht in unsere moderne Zeit; gefragt sind Dynamik, Leistung, Tempo. Um diesen Anforderungen nachzukommen, gibt der Mensch sein Bestes, bis der Körper ausgebrannt ist (Burn-out-Syndrom) und streikt. Die Leistungsschwäche ist eine wichtige Botschaft des Körpers und der Seele, die signalisiert, dass der Mensch Ruhe und Erholung braucht.

Ursachen

Erschöpfung kann verschiedene Ursachen haben, sowohl im körperlich-organischen als auch im geistig-seelischen Bereich. Stress, Überforderung, Lärm, Wohn- und Umweltgifte, Elektrosmog oder geopathische Störungen, mangelhafte Ernährung oder Sauerstoffmangel führen häufig zur Erschöpfung. Vor der Behandlung müssen Organerkrankungen ausgeschlossen bzw. behandelt werden (u. a. Schilddrüsenunterfunktion, Anämie, Diabetes, Hypotonie, Infekte, Leber- oder Krebserkrankung).

Symptome

Vielfältige Symptome können auf Erschöpfung hinweisen:

- Herz- und Kreislaufbeschwerden,
- Müdigkeit, Mutlosigkeit, Ängstlichkeit, Verdrießlichkeit, Reizbarkeit, Unzufriedenheit, Interesselosigkeit
- und körperliche Symptome wie Schwindel, Blutdrucklabilität, Appetitlosigkeit, Kopf- und Nackenbeschwerden, Myogelosen,
- Kälte-Wärme-Störungen,
- psychosexuelle Probleme.

Gibt es keine Hinweise auf organische Befunde, werden die Erkrankten oft als Simulanten abgetan oder für Neurotiker gehalten.

Häufig wird als Diagnose **vegetative Dystonie** genannt. Vegetative Dystonien gehen vom vegetativen Nervensystem aus, also vom Sympathikus und Parasympathikus. Der **Rhythmus** zwischen Leistungs- und Erholungsphasen ist für die vegetative Konstitution eines Menschen ausschlaggebend. Im guten Zusammenwirken von Körper und Seele entstehen Kraft, Antrieb und Initiative. Erschöpfung ist häufig Ausdruck eines Ungleichgewichts von Spannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Wachsein und Schlaf. Wo fließt die Energie hin, und wo kann sie wieder aufgetankt werden?

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens" (John Steinbeck).

Anzeichen für eine vegetative Dystonie sind Schweißausbrüche, Zittern, Durchfälle, Tachykardien oder auch Gereiztheit und Aggressivität. Auch bei einer Schilddrüsenüberfunktion und chronischem Alkoholismus finden sich die Zeichen einer vegetativen Dystonie.

Naturheilkunde

- Beachten natürlicher Lebensrhythmen, um die Vitalität durch eine geordnete Lebensweise zurückzugewinnen.
- Das Leben wieder beleben und Kraft schöpfen kann man durch Gespräche mit Freunden und Zeitgeschenke an sich selbst.
- Gesunde basenreiche (Wildkräuter!-)Ernährung („Energie essen").
- Bewegung, die Freude macht,
- Entspannung, ausreichend Schlaf, und Stressreduzierung,
- Kneipp-Maßnahmen (bestens bewährt!).

Phytotherapie

Gute Phytotherapeutika dürfen keinen „aufputschenden" Charakter besitzen, sie sollen dem Organismus behilflich sein, seelische und körperliche Aktivitäten wieder selbst regulieren zu können.

- **„Nervennahrung"** bieten **Johanniskraut, Baldrian, Melisse, Hopfen, Passionsblume** und **Bibernelle** (Künzle: „die Bibernelle macht bärenstark"), **Hafer, Lavendel, Herzgespann** und Weißdorn, oder „Wala-Nervennahrung" (mit Honig, Wegwarte, Brennnessel und Walderdbeere).
- **Bittermittel** (Tonika) stärken, der Mensch fühlt sich rundherum besser, und die geistige Leistungsfähigkeit nimmt wieder zu: **Wermut, Enzian, Engelwurz, Ingwer** u. v. m.; oder „Bitterstern" und „Schwedenbitter".
- Ebenso stärken **Brennnessel**samen, **Pollen** und **Gelee Royale**.
- Gut tun Bäder mit kräftigendem **Rosmarin**, mit beruhigendem **Lavendel, Baldrian** und **Hopfen** oder mit herzstärkender **Zitronenmelisse**.
- Ist ein niedriger Blutdruck für die Erschöpfung und die Schwere in den Beinen verantwortlich, bringt **Rosmarin** die Lebensgeister in Schwung, zusammen mit **Mate, Grüntee, Basilikum** oder **Lapacho**tee.
- Ab und zu einen „**Hafer**tag" oder, noch besser, einen „**Dinkel**tag" einlegen, beruhigt die Nerven und vitalisiert!
- Hippokrates empfahl schon zu seiner Zeit Vitamin-B-reichen **Sellerie** als „Antistressmittel".

Wetterfühligkeit

Zum Beschwerdebild der vegetativen Dystonie gehört oft auch die Wetterfühligkeit. Wetterfühligkeit ist auf atmosphärische Störungen, die so genannten Sferics zurückzuführen, eine natürliche elektromagnetische Impulsstrahlung, die durch Blitze und Reibungsvorgänge in turbulenten Luftschichten erzeugt wird. Neben Sferics sind auch die niederfrequenten Luftdruckschwankungen spürbar, beides Phänomene, die mit einem Wetterwechsel oder mit dem Durchzug eines Tiefdruckgebietes einhergehen. Wetterfühlige haben dafür anscheinend einen ganz besonderen Draht und spüren es, auch wenn das Gewitter noch in weiter Ferne ist.

Das ist zwar keine Erkrankung an sich, aber ein Hinweis darauf, dass etwas nicht im Gleichgewicht ist. Bestimmte Wetterlagen, vor allem Wetteränderungen (plötzlicher Temperaturanstieg, Einströmen polarer Kaltluft, Luftdruckschwankungen, Föhn) beeinflussen das körperliche und seelische Befinden.

Symptome

Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schlafstörungen und Müdigkeit, Kreislaufstörungen, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit und Gelenkschmerzen.

Naturheilkundliche Empfehlungen bei Wetterfühligkeit:

- Genügend trinken (nicht Alkohol, Kaffee oder Schwarztee, das entzieht dem Körper Wasser, sondern verdünnte Frucht- und Obstsäfte oder dünne Kräutertees),
- frische Luft tanken, denn von **Sauerstoff** durchflutete Zellen neigen weniger zu Schmerz.
- **Basische**, eher vegetarische Vollwerternährung verhindert eine Übersäuerung und optimiert dadurch Stoffwechselprozesse.
- Sport, regelmäßig saunieren,
- Stress reduzieren,
- kein Nikotin und kein Übergewicht,
- **Kneipp**maßnahmen (wechselwarme Duschen, Fußbäder, Wassertreten, Trockenbürsten: Gefäßtraining!) reduzieren deutlich die Wetterfühligkeit!

Phytotherapie bei Wetterfühligkeit

Bei diesem Beschwerdebild hat sich der Einsatz von **Melisse** und **Lavendel, Johanniskraut, Passionsblume** und **Baldrian** bewährt; zur Unterstützung des Kreislaufs **Weißdorn**.

28.3.1 Heilpflanzen bei Erschöpfung

Adaptogene

Einen großen Stellenwert bei Erschöpfungszuständen besitzen Adaptogene. Adaptogene sind pflanzliche Substanzen, die dem Organismus helfen, besser mit Belastungen fertig zu werden, sich Stresssituationen besser anzupassen (adaptieren) und ihn quasi gegenüber „Stressoren" widerstandsfähiger machen. Adaptogene sind nicht gegen bestimmte Krankheiten gerichtet, vielmehr versetzen sie den Körper „allgemein" in die Lage, sich gegen störende und krank machende Einflüsse von außen besser zu schützen oder sich auf entsprechende Belastungen, unabhängig ob physischer oder psychischer Art, physikalischer und chemischer (d.h. Umweltgifte, Infektionen, körperliche Überbeanspruchungen oder seelische Belastungen), besser einzustellen. **Adaptogene beruhigen** bei Stress, ohne ein Tranquilizer zu sein, und **sie regen** bei mentaler oder physischer Erschöpfung **an**, ohne aufzuputschen. Im Prinzip handelt es sich um eine Unterstützung und Stärkung der Widerstandskräfte des Körpers, bei der die Art der Störung von untergeordneter Bedeutung ist, denn es geht um eine Normalisierung.

Adaptogene normalisieren pathologische Zustandsveränderungen im Sinne einer Rückregulation und helfen dem Organismus durch eine erhöhte Belastbarkeit, ob körperlicher oder geistiger Art.

Adaptogene kommen dem uralten Wunsch der Menschheit nahe, die Anpassungsfähigkeit (an Belastungen) und die Leistungsfähigkeit des Körpers möglichst lange zu erhalten oder gar zu verbessern, besonders **beim Älterwerden**, wenn das Altern durch Nachlassen von Anpassungs- bzw. Leistungsfähigkeit gekennzeichnet ist. Kein Wunder, sind Adaptogene im Alter besonders empfehlenswert und auch „begehrt".

Nicht jede Belastung „schädigt" den Organismus, Belastungen können genauso gut „fördern" oder herausfordern. Manche Belastung können Menschen mit gutem Willen und Tun – mitunter auch mit Loslassen – lindern, denn viele Belastungen sind „hausgemacht" und unnötig. Je nachdem wie ein Mensch gelernt hat, damit umzugehen, kann er sinnorientiert handeln. Wenn aber Belastungen nicht zu ändern sind, man „da durchmuss", dann ist Zeit für Adaptogene, die helfen, solche (unausweichlichen) Situationen besser zu überstehen.

Adaptogene

- erhöhen die Belastbarkeit,
- erhöhen die körperliche Leistung,
- erhöhen das Koordinationsvermögen,
- erhöhen die Gedächtnisleistung und Konzentration,
- steigern die geistige und körperliche Aktivität,
- wirken roborierend, tonisierend,
- wirken immunmodulierend.

Am **Wirkmechanismus** sind vermutlich Stoffe (u.a. Hormone, teilweise noch unbekannter Art) beteiligt, die die Anpassungsphase bei Stresssituationen verlängern und so die Erschöpfungsphase hinausschieben bzw. sie gar nicht erst eintreten lassen.

Bei den koffeinhaltigen **Kola**samen und **Mate**blättern sind als Wirkmechanismus die Erregung des ZNS, Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, Broncho- und Vasodilatation durch Koffein ausreichend experimentell und klinisch belegt.

Für **Ginseng** liegen die meisten experimentellen und klinischen Studien zur Wirksamkeit und Unbedenklichkeit vor, zum Beispiel für Patienten, die unter starkem beruflichem Stress stehen, Schul- und Prüfungsstress von jungen Erwachsenen, Verhinderung des vorzeitigen Abbaus der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit im Alter oder während der Rekonvaleszenz.

Aus der gleichen Pflanzenfamilie wie der Ginseng stammt die **Taigawurzel**. Sie weist teilweise ein vergleichbares, teilweise ein abweichendes Spektrum an Inhaltsstoffen auf und ist wissenschaftlich weniger gut untersucht.

Zu den Adaptogenen gehören u.a. auch **Heilpilze**.

Einsatzgebiete von Adaptogenen:

- **Erschöpfungszustände, Müdigkeit und Schwäche:** Ginsengwurzel, Taigawurzel, Kolasamen, Mateblätter, Pollen, schwarze und grüne Teeblätter
- **Nachlassende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Vitalität:** Ginseng-

wurzel, Taigawurzel, Kolasamen, Mateblätter, **Rosenwurzwurzel**, schwarze und grüne Teeblätter
- **Bewältigung von Stresssituationen, Steigerung der Widerstandsfähigkeit,** Leistungssteigerung bei Leistungssportlern (im physiologischen Bereich; kein Doping): Ginsengwurzel, Taigawurzel
- **Kräftigung in der Rekonvaleszenz und Geriatrie:** Pollen, Mateblätter, Kolasamen, Ginsengwurzel, Taigawurzel, schwarze und grüne Teeblätter.

Ginseng

Panax ginseng

Ginseng radix (M)



Schon immer suchten die Menschen nach einem Elixier, das zu einem langen Leben verhilft, ohne Alterserscheinungen und Gebrechen. Das Allheilmittel entdeckten sie nicht, aber sie fanden Ginseng. Ginseng – ein Lebenselixier, das Liebe, Gesundheit und ein langes Leben schenkt, ein Zaubertrunk der allheilenden Göttin: Der botanische Name „Panax" kommt vom griechischen **„Panacea: allheilende Göttin"**. „Ginseng" heißt „Menschenwurzel", weil die Wurzel anthropomorph ist, menschenähnlich geformt wie die Wurzel der Alraune.

Die Ginsengwurzel gehört zur Familie der Araliengewächse (Araliaceae); sie ist schlecht zu kultivieren und wächst nur langsam, das erhöht ihren käuflichen Wert. In der Sung-Dynastie (926–1126 n. Chr.) wurde ihr Gewicht mit reinem Silber aufgewogen. 50 g einer koreanischen Wurzel kosten noch heute bis zu 100 Dollar. Die Kostbarkeit der Wurzel war lange Zeit der Grund, weshalb größere Studien ausblieben: Sie waren einfach zu teuer. Mittlerweile aber ist die Wurzel ausreichend untersucht und mit einer positiven Monographie bewertet worden. Echter Ginseng wächst in den Urwäldern Nordkoreas oder in der Mandschurei; in Korea, China und Japan sowie in der Ukraine wird er angebaut. Sieben Jahre lang dauert es, bis die Wurzel ein Gewicht von 60–100 g erreicht hat und geerntet werden kann.

Übrigens: Seit 20 Jahren werden Ginsengwurzeln auch in Deutschland angebaut; wer die Pflanze einmal mit eigenen Augen bewundern möchte, sollte einen Besuch dort machen: „FloraFarm – Der Ginsengspezialist": www.florafarm.de (Stand: Mai 2008).

Von Panax ginseng werden zwei Handelsformen gewonnen, der rote und der weiße Ginseng, die sich in ihrer Wirksamkeit nicht bzw. wenig unterscheiden. Kontrovers diskutiert (und heftig beworben) wird, welche der Wurzeln nun wirksamer sei – auf alle Fälle kommt es auf den (höheren) Gehalt an Ginsenoiden an, die vermehrt in den feinen Haarwurzeln enthalten sind.

Zur Drogenverarbeitung wird die Wurzel gewaschen, mit Schwefeldioxid gebleicht und anschließend (langsam) an der Sonne getrocknet. Das ergibt die **„Weiße Ginsengwurzel"**, die vom DAB gefordert wird, mit einem hohen Gehalt an ätherischen Ölen, die die adaptogene Wirkung ausmachen. Die meisten Studien wurden mit weißem Ginseng durchgeführt.

Die so genannte **Rote Ginsengwurzel** ist nicht offizinell, sondern im Wesentlichen galenisch veränderter weißer Ginseng und keine andere Ginsengspezies; sie wird zur Konservierung vor dem Trocknen mit gespanntem Wasserdampf behandelt. Dadurch wird sie hart und färbt sich glasig rot (Maillard-Reaktion). Inhaltsstoffe und Wirkungen sollen dabei nicht beeinträchtigt werden – das wird derzeit kontrovers diskutiert, weil durch die Wasserdampfbehandlung ätherische Öle entweichen. Roter Ginseng enthält allerdings dann einen höheren Ginsenosidgehalt, wenn vor dem Dämpfen bei 120–130 °C ginsenosidreicher „weißer Ginseng" ausgesucht worden ist. Nur bei wenigen „Roter-Ginseng-Präparaten" wird diese qualitative Vorauswahl durchgeführt.

Ginseng gehört zu den bedeutendsten Heilmitteln der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Er wird dort zur Aktivierung der Lebensenergie (Qi) eingesetzt. Nach Erfahrungen in der TCM sollten während der Therapie mit Ginseng keine koffeinhaltigen Getränke konsumiert werden. Die sehr gute Verträglichkeit bestätigte sich in der Anwendung seit Tausenden von Jahren in Asien und auch in neueren europäischen Studien.

Inhaltsstoffe: Saponine, Alkohole, Peptide, Proteine und Polysaccharide. Mind. 1,5% Ginsenoside (bislang 11 Einzelverbindungen identifiziert, berechnet als Ginsenosid Rg1), ätherisches Öl, Phytosterole, Peptidoglykane.

Wirkungen: „Adaptogen", d.h., Ginseng erhöht die Belastbarkeit gegenüber Stresssituationen. **Psychotonikum** mit tonisierender, beruhigender und zentralstimulierender Wirkung auf das ZNS, das Endokrinum und das Immunsystem. Steigert Reaktions- und Leistungsfähigkeit, Koordination und Konzentration, Arbeitsgenauigkeit und Merkfähigkeit, verbessert den Allgemeinzustand und altersbedingte Depressionszustände, erleichtert körperliches Training und verringert geistige Ermüdung. Ginseng verbessert den Sauerstoffgehalt des Blutes (Erythrozyten können den Sauerstoff besser an sich binden), die Atmung, und repariert laut Studien geschädigtes Erbmaterial im Zellkern schneller. Er wirkt leicht blutzucker- und blutfettsenkend (neuerdings werden Ginsengbeeren zur Blutzuckersenkung erforscht).

Ginseng wirkt am besten bei Gesunden. Er hat seine Stärke nicht in der Behandlung bestimmter Erkrankungen, sondern in der Vorbeugung: Er erhöht in unspezifischer Weise die Abwehrkraft des Organismus gegenüber verschiedenen Umwelteinflüssen, vermag so die Anfälligkeit für Krankheiten zu mindern und unterstützt die Genesung nach langwierigen Erkrankungen.

Indikationen: Konzentrationsschwäche, Überforderungs- und Erschöpfungssyndrom, Prophylaxe und Therapie des „Burn-out-Syndroms". Als Tonikum bei Müdigkeit, Überanstrengung und Schwächezuständen im Alltag, bei leichteren Depressionszuständen, Hypotonie, Libidoverlust und Potenzschwäche sowie als **Phytogeriatrikum**, wenn die Leistungsfähigkeit, das Auffassungsvermögen oder die Koordinationsfähigkeit nachgelassen hat. Zur Begleitung bei **Leistungssportlern** und zur Unterstützung der physiologischen Darmflora.

Kommission E: *Als Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Rekonvaleszenz.*

Darreichungsformen: Pulver, Sirup, Wein, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 1–2 g; die Tagesmenge an Ginsenoiden muss mindestens 10 mg betragen.

Anwendungsdauer: In der Regel nicht länger als 3 Monate. Eine erneute Anwendung ist nach 2–3 Monaten möglich.

Hinweis: Ginseng sollte prophylaktisch eingenommen werden (bis zu 3 Monaten), die Wirkung macht sich erst allmählich bemerkbar.

Nebenwirkungen: Aus der Literatur ist das so genannte „Ginsengmissbrauchssyndrom" bekannt, wo bei gleichzeitiger Einnahme von Ginseng und Koffein Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Ödeme und morgendlicher Durchfall auftreten.

Gegenanzeigen: Bei bekanntem Bluthochdruck und Arteriosklerose sollte Ginseng nicht eingenommen werden. Bei Überdosierung: Durchfall, Bluthochdruck, Spannung in den Brüsten. Sicherheitshalber sollte während der Schwangerschaft eine Anwendung unterbleiben. Chinesische Forscher fanden Hinweise auf eine fruchtschädigende Wirkung.

Präparate: Ginsana Kps., Ginseng Curarina Kps., Orgaplasma Drg., Taiga-Ginseng forte Pastillen.

Hinweis: Günstige Ginsengfertigarzneimittel sind oft unterdosiert, v.a. bei Nahrungsergänzungsmitteln.

Teezubereitung: 1–2 g Droge (1 TL: 3,5 g) mit kochendem Wasser übergießen und 5–10 Min. ziehen lassen.

Guarana

Paullinia cupana

Paulliniae semen, Pasta Guarana

(s. u.) Die brasilianischen Indianer trinken Zubereitungen aus Guarana schon lange zur Leistungssteigerung und bei Erschöpfungszuständen: 1 – 2 Monate lang durchführen. Geröstete Guaranasamen (Guaranae semen) von Paullinia cupana H.B.K., einem Strauch der im Amazonasgebiet beheimatet ist und in Brasilien angebaut wird, werden aufgrund des hohen Koffeingehalts (3,5 – 5,8 % Koffein) in ähnlicher Weise wie Kolasamen als „Muntermacher" angewendet. Guarana ist im Übrigen für die anregende Wirkung im Genussmittel **„Red Bull"** verantwortlich, das sollte von Leistungssportlern beachtet werden! Die blutroten Guaranasamen enthalten den koffeinhaltigen Wirkstoff Guaranin. Schon 1 – 2 Wochen nach Einnahme zeigt sich eine spürbare Verbesserung des Schwächezustands.

Jiaogulan

Gynostemma Pentaphyllum

Das „Kraut der Unsterblichkeit", das „Wundergras" oder „Five Leaves Ginseng" wie die Pflanze auch genannt wird, ist in Teilen Asiens, von Japan bis Indien, beheimatet und hat dort seinen festen Platz in der fernöstlichen Medizin. In der Region Südchinas, wo das Kraut tägl. als Tee getrunken wird, ist die Anzahl der über 100-Jährigen tatsächlich besonders hoch. Jiaogulan soll an Heilkräften dem Ginseng entsprechen oder ihn überbieten, weil er mehr Ginsenoside als dieser enthalten soll, vor allem aber einen hohen Gehalt an Gypenosiden (Saponine). Jiaogulan wird wie Rhodiola zu den Adaptogenen gezählt und gilt als Antistresspflanze. In der chinesischen Medizin wird sie bei Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems eingesetzt, soll Blutfette und Blutzucker senken, das Gewicht reduzieren helfen und das Herz stärken.

Kolanuss

Cola nitida, Cola acuminata

Colae Semen (M)

Der immergrüne 20 m hohe Kolabaum gehört zur Familie der Sterkuliengewächse (Sterculiaceae) und gedeiht in den Küstenländern Westafrikas. Nachdem die blassgelben, purpur gestreiften Blüten verblüht sind, entwickeln sich die bis 3 kg schweren Sammelfrüchte, in denen die kastanienähnlichen, 20 g schweren Kolasamen ruhen.

Die Eingeborenen schätzen seit Langem die frischen Samen als ein kräftiges Anregungsmittel bei Ermüdung und Abgespanntheit, als Zaubermittel und als Aphrodisiakum. Sie bieten die Kolasamen Gästen und Geliebten an und opfern sie ihren Göttern. Mit Cocaextract und anderen Ingredienzien gemischt, wurde daraus das wohl **berühmteste Erfrischungsgetränk der Welt kreiert: Coca-Cola.**

Inhaltsstoffe: 1,5 % Methylxanthine (1,5 – 3 % Coffein, 0,1 % Theobromin), bis 0,4 % Catechingerbstoffe.

Wirkungen: Stimulierend, wach machend und wach haltend, tonisierend, konzentrationsfördernd und allgemein stärkend. Atemanaleptisch (d. h. direkt zentral erregend auf das gesamte ZNS, v. a. auf das Atemzentrum), magensäurestimulierend, motilitätssteigernd und schwach diuretisch sowie **lipolyptisch** (mobilisiert die körpereigenen Fettbestände).

Indikationen: Geistige und körperliche Erschöpfung, Ermüdung und Abgespanntheit.

Kommission E: *Geistige und körperliche Ermüdung.*

Darreichungsformen: Trockenextrakt, Fluidextrakt, Tinktur oder Kolawein (morgens und mittags je 1 Likörglas voll nach dem Essen einnehmen). Energy Drinks.

Tagesdosis: 2,6 g Kolasamen, 0,25 – 0,75 g Kolaextrakt, 2,5 – 7,5 g Kolafluidextrakt, 10 – 30 g Kolatinktur, 60 – 180 g Kolawein.

Nebenwirkungen: Einschlafstörungen, Übererregbarkeit, nervöse Unruhezustände, Magenbeschwerden.

Gegenanzeigen: Ulcus ventriculi et duodeni.

Präparate: Repursan (mit Potenzholz und Vitaminen), Florafit NEM (mit Vitaminen).

Teezubereitung: Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

Mate
Ilex paraguariensis
Mate folium (M)

Der Matestrauch, auch Matebaum genannt, gehört zur Familie der Stechpalmengewächse (Aquifoliaceae). Die Heimat der Pflanze liegt in Südamerika. Die frisch geernteten großen Blätter werden kurz erhitzt, um ihre grüne Farbe zu erhalten und dann entweder getrocknet (grüne Mate) oder über einem Holzfeuer geröstet (braune Mate, Mate folium tostum). Der geröstete Matetee entspricht geschmacklich dem normalen fermentierten schwarzen Tee, während der ungeröstete Matetee dem grünen, unfermentierten Tee entspricht. Mate ist ein Nationalgetränk in Brasilien und gilt als eine Art Äquivalent zur Friedenspfeife der nordamerikanischen Indianer. Mateblätter sind in der Regel als Lebensmittel im Verkehr.

Inhaltsstoffe: Bis 1,7 % Koffein, bis 0,45 % Theobromin, 4 – 16 % Gerbstoffe, ätherische Öle, Harze.

Wirkungen: Stimulierend, erfrischt Körper und Geist, analeptisch, kräftigt den Herzmuskel. Koffein wirkt leicht schmerzstillend und harntreibend. Mate eignet sich als **Begleitung bei Fastenkuren**.

Indikationen: Genusstee bei körperlicher und geistiger Erschöpfung sowie bei leichten Harnwegsinfekten.

Kommission E: *Geistige und körperlicher Ermüdung.*

Darreichungsformen: Tee.

Tagesdosis: 3 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Keine erhältlich.

Teezubereitung: 1 – 2 TL Droge mit 150 ml heißem, nicht mehr sprudelndem Wasser überbrühen, je nach persönlichem Geschmack 5 – 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Kurz gezogene Aufgüsse wirken stimulierender. Morgens und mittags 1 – 2 Tassen trinken.

Pollen (Blütenpollen)

Die Nutzung des von den Bienen gesammelten Blütenpollens geht auf die Naturmedizin der Indianer zurück. Blütenpollen werden von Bienen aus den Blüten als Pollenstaub gesammelt und durch Verkleben mit Nektar zu festen Kügelchen verklumpt. Diese Pollenkugeln dienen eigentlich als Nahrung für Ammenbienen, die daraus Gelee Royal herstellen, und auch für die Brut der heranwachsenden Arbeiterinnen und Drohnen. Um den Blütenpollen zu ernten, montiert der Imker ein Lochgitter am Eingang des Bienenstocks. Die nach Hause zurückkehrenden Bienen streifen den Pollen dann an diesem Gitter ab; der Imker sammelt sie tägl. ein.

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Phytosterole, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, ätherisches Öl in Spuren, B-Vitamine.

Wirkungen: Appetitanregend, roborierend (postuliert wird eine Immunstimulation).

Kommission E: *Als Roborans zur Kräftigung bei Schwächezuständen, Appetitlosigkeit.*

Darreichungsformen: Pollen sowie andere Darreichungsformen zum Einnehmen.

Tagesdosis: 30 – 40 g Droge, die teelöffelweise zusammen mit Apfelmus, Joghurt, Quark, Fruchtsäften oder anderen Lebensmitteln eingenommen wird, bei mikronisierten (= 10 µm) oder fermentativ aufgeschlossenen Pollen (Pollysat 85) 3 – 4 g Droge abgefüllt in Hartgelantinekps. oder Trinkfläschchen.

Nebenwirkungen: Selten Magen-Darm-Beschwerden.

Hinweis: Wegen der Häufigkeit von Pollenallergien in der Bevölkerung sollte der Anwendung eine sorgfältige Anamnese vorausgehen.

Gegenanzeigen: Pollenallergie (Pollinosis).

Präparate: Als Pollen in Gläsern oder in Kps. abgefüllt als Lebensmittel, zusammen mit Gelee Royal und / oder Vitaminen in Kps. oder Trinkampullen abgefüllt als Lebensmittel im Verkehr, z. B. Matricell Königinnen Trank.

Rosenwurz

Rhodiola rosea

Rhodiolae rosae radix

Rosenwurz zählt zur Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae). Die widerstandsfähige Hochgebirgspflanze stammt aus den arktischen Regionen Sibiriens. Sie wächst auf feuchten Böden der gesamten Fjellregion bis hoch in die obere alpine Zone, gedeiht in Bergschluchten, auf feuchten Klippenabsätzen, auf Feuchtwiesen und Moorböden und auch auf trockenen, sandigen Böden in arktischen Gebirgslagen von Europa bis Asien. Der skandinavische Name der Pflanze lautet Rosenrot. In Sibirien wird sie „Goldene Wurzel" genannt, denn der Wurzelextrakt soll Konzentration, Erinnerungsvermögen und Aufnahmevermögen steigern. Medizinisch verwendet werden die knollenförmigen Wurzeln.

In Russland und Skandinavien wird Rhodiola seit Jahrhunderten schon als traditionelles Heilmittel eingesetzt. In den 1970er-Jahren war sie die „Geheimwaffe" russischer Sportler und Kosmonauten, die damit ihre mentale und psychische Energie stärkten. Da Zubereitungen aus dem Wurzelstock von Rhodolia rosea seit rund 3000 Jahren als Lebensmittel in Ländern der nördlichen Halbkugel zur Unterstützung der geistigen Agilität verzehrt werden und man auch bei uns auf die Rosenwurz aufmerksam wurde, wurde eine **Monographie** im Sinne der E-Monographien erstellt. In Studien nachgewiesen werden konnte z. B. ein positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von Studenten während einer Prüfungsperiode und auf die geistige Leistungsfähigkeit von Ärzten während wiederholter Nachtschichten; dabei wurde ein deutlicher stresshemmender und Antiermüdungseffekt nachgewiesen.

Inhaltsstoffe: 6 Gruppen an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen (Phytamine): Phenylpropanoide, Phenylethanoide, Flavonoide, Phenylcarbonsäuren sowie Mono- und Triterpene, Gallussäure- und Epicatechingerbstoffe, organische Pflanzensäuren. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind die Zimtalkoholderivate Rosavin, Rosarin und Rosin sowie das Phenylethanoid Salidrosid.

Wirkungen: Verstärkt die Ausschüttung und Wirksamkeit der Neurobotenstoffe Serotonin, Dopamin und Norepinephrin, das führt zu einer gesteigerten Gehirnaktivität und besseren Konzentrationsfähigkeit. Steigert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, adaptogene Eigenschaften (verbessert die Anpassungsfähigkeit des Organismus an außergewöhnliche Belastungen und erhöht die natürliche Widerstandsfähigkeit), Verbesserung des **Langzeitgedächtnisses**. Die Konzentrations- und Merkfähigkeit beruht vermutlich auf einem dualen Wirkmechanismus: einerseits werden kurzfristig Neurotransmitter beeinflusst, und andererseits wird langfristig ein schützender Effekt auf die Nervenzellen im Gehirn ausgeübt. Antidepressive Eigenschaften konnten nachgewiesen werden. Antioxidativ.

Indikationen: Steigerung der geistigen und körperlichen Leitungsfähigkeit, Unterstützung der geistigen Agilität.

Hinweis: Auch wenn das Anwendungsgebiet für Rosenwurzzubereitungen Ähnlichkeiten mit dem der klinisch und experimentell gut untersuchten standardisierten Extrakten aus Ginkgo-biloba-Blättern aufweist, ist ein Rosenwurzwurzellebensmittel kein Ersatz für die als wirksame Arzneimittel zugelassenen Ginkgopräparate.

Darreichungsformen: Standardisierte Fertigpräparate.

Tagesdosis: 200 mg standardisierter Extrakt (enthält konstanten Mindestgehalt an Zimtalkoholderivaten) in der ersten Tageshälfte.

Nebenwirkungen: Bisher keine beobachtet, obwohl in klinischen Studien die doppelte Menge, wie sie für Lebensmittel empfohlen wird, verabreicht wurde. Bei Kontakt mit dem frischen Wurzelstock kann es zu einer Kontaktdermatitis kommen.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Arctic Root SHR-5 Kps., Lentaya Kps., vigodana uno (mit Magnesium, Vitamine E, B_6, B_{12} und Folsäure).

Taigawurzel

Eleutherococcus senticosus

Eleutherococci radix (M)

Eleutherococcus ist ein 2 – 5 m hoher Strauch und gehört wie der Ginseng zur Familie der Araliengewächsen (Araliaceae). Die Taigawurzel kommt allerdings nur in Sibirien und in Japan vor. Seine Verwandtschaft mit dem Efeu erkennt man an den Früchten.

Inhaltsstoffe: Phenylpropanderivate, Lignane, Cumarine, β-Sitosterolglucosid, Saponine, Sterole und Polysaccharide.

Wirkungen: Adaptogen und stressreduzierend, steigert die mentale und physische Leistungsfähigkeit. Steigert die Anzahl der T-Lymphozyten und wirkt dadurch immunstimulierend.

Indikationen: Anwendungsgebiete wie Ginseng: Steigerung der unspezifischen Immunabwehr, Müdigkeit, Schwäche, nachlassende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Rekonvaleszenz.

Kommission E: *Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Rekonvaleszenz.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 2 – 3 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Bluthochdruck. Aufgrund fehlender Dosisfindungsstudien derzeit keine Anwendung bei Säuglingen und Kleinkindern empfohlen.

Anwendungsdauer: Nicht länger als 3 Monate (Langzeitstudien fehlen). Eine erneute Anwendung ist nach 2 Monaten möglich.

Präparate: Eleu-Kokk Drg. und Lsg., Eleutherococcus Curarina Tr., Eleutherococcus-Kps. N, Eleutheroforce Kps., Konstitutin forte Kps., Vital-Kapseln-ratiopharm, Energotin aktiv.

Teezubereitung: Nicht gebräuchlich. (1 g zerkleinerte Droge mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Mit Honig gesüßt 2 – 3 Tassen tägl. trinken.)

Teestrauch

Camellia sinensis

Theae nigrae folium und Theae viridis folium

(s. Kap. 20, S. 133 und 26, S. 378) Der Teestrauch gehört zu den Teestrauchgewächsen (Theaceae) und ist ein beliebtes anregendes Genussmittel. Die Weltproduktion liegt zurzeit bei etwa 2 300 000 Tonnen und damit bei etwas mehr als einem Drittel der Kaffeeproduktion. Der größte Produzent ist Indien mit etwa 630 000 Tonnen, gefolgt von China mit 490 000 Tonnen. Geerntet werden die obersten Spitzen der jungen Triebe. Der Schwarztee unterscheidet sich vom grünen Tee dadurch, dass er nach der Ernte fermentiert wird. Beim grünen Tee unterbleibt die Fermentation und zur Inaktivierung der blatteigenen Enzyme werden die frisch geernteten Blätter sogar einer kurzen Hitzebehandlung unterzogen.

Inhaltsstoffe: Koffein (Purinalkaloide Tein), Theobromin, Theophyllin, 10 – 25 % Gerbstoffe, Triterpensaponine, Flavonoide, ätherische Öle, Mineralstoffe wie Kalium; Magnesium und etwa 300 weitere Verbindungen. Mit 0,15 mg / g Fluorid zählen Teeblätter zu den fluoridreichsten Drogen.

Wirkungen: Bei einer Ziehdauer von 3 – 5 Min. zentral anregend bei geistiger und körperlicher Ermüdung. Die stimulierende Wirkung einer Tasse Tee ist geringer als die einer Tasse Kaffee, weil ein Teil des Koffeins an die Gerbstoffe bebunden ist. Je länger man den Tee also ziehen lässt, desto geringer ist die stimulierende Wirkung, aber gleichzeitig steigt der Gehalt an Polyphenolen, die als Radikalenfänger und für die Aterioskleroseprophylaxe mitverantwortlich sind. Stimulierung der endothlialen NO-Synthase (eNOS)-Aktivität (speziell bei grünem Tee). Kardiotonisch (fördert die Koronardurchblutung), antioxidativ; antikarzinogen; Reduktion der Plaquebildung an Nervenzellen bei Alzheimerdemenz. Bei einer Ziehdauer von 10 – 15 Min. durchfallhemmend, entzündungshemmend und bakterizid.

Indikationen: Anregung bei geistiger und körperlicher Ermüdung, Arterioskleroseprophylaxe, Durchfall, äußerlich zur Wundbehandlung.

Darreichungsformen: Teezubereitung.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt (außer Koffeinunverträglichkeit; Überdosierungen vermeiden).

Teezubereitung: 1 gehäuften TL (2,5 g) Schwarztee oder 1 TL Grüntee mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und 5 – 8 Min. ziehen lassen. 2 – 3 × tägl. 1 Tasse trinken.

28.4 Schmerzen / Kopfschmerzen

Schmerz ist eine unangenehme sensorische und emotionale Erfahrung; er entsteht, wenn Schmerzrezeptoren an den freien Nervenenden durch Druck, Verletzung, Hitze, Kälte oder Entzündung angesprochen werden. Der Schmerzimpuls wird von spezialisierten Schmerzrezeptoren, so genannten Nozirezeptoren registriert, in elektrische Aktionspotenziale umgewandelt und über die Nervenfasern zum Rückenmark und ins Großhirn weitergeleitet. Dort werden diese Impulse in die Empfindung „Schmerz“ umgesetzt.

Gesunde Menschen haben keine Schmerzen. Schmerzen sind als Hinweis zu verstehen, dass „etwas nicht in Ordnung“ ist. Schmerzen können körperliche und seelische Ursachen haben, und nicht selten bedingt eines das andere.

Das seelische, ganz individuelle Erleben dieser Wahrnehmung prägt das Ausmaß des Schmerzes mit, jeder Mensch leidet anders. Schmerzen und das Ausmaß des Schmerzerlebens werden sehr unterschiedlich wahrgenommen: Nach Erkenntnissen der Chronobiologie ist das Schmerzempfinden gegen 14 Uhr am geringsten und gegen 18 Uhr am stärksten; Vegetarier sind weniger schmerzanfällig als „Fleischesser“, und Frauen schmerzempfindlicher als Männer, sie nehmen die Schmerzreize aber anders auf und verarbeiten sie auf andere Art und Weise; dadurch kommen sie mit weniger Schmerzmitteln aus.

Angst steigert die Intensität der Schmerzempfindung; Ablenkung kann Schmerzen lindern. Schmerz isoliert, macht Angst und verändert, wenn er länger dauert, das vitale Selbstverständnis eines Menschen.

In dieser Situation brauchen Menschen Verständnis und Beratung, eine möglichst stressfreie, angenehme Atmosphäre und das Gefühl, nicht allein gelassen zu sein. Manchmal stellt sich schon eine Besserung ein, wenn sich die Betroffenen im Gespräch mit anderen austauschen können und sich ernst genommen fühlen.

Akuter Schmerz ist eine der wichtigsten Sinnesmodalitäten, er besitzt eine Schutz- und Warnfunktion und wird als „Wachhund der Gesundheit“ bezeichnet.

Chronische Schmerzen

Sie stellen eine massive Beeinträchtigung der Lebensqualität dar. In Deutschland leiden ca. sieben Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen. Die Pein sitzt im Kopf, im Rücken oder in den Gelenken. Doch sie bilden nur die Spitze eines Eisbergs. Bei Umfragen gibt beispielsweise jeder dritte Erwachsene an, gerade Rückenschmerzen zu haben. Etwa 10 % sind durch das Kreuz mit dem Kreuz chronisch schwer beeinträchtigt. Weitere 10 % der erwachsenen Bevölkerung leiden unter Migräne, etwa 3 % haben chronische Spannungskopfschmerzen.

Das Leben ist stark beeinträchtigt, und die Betroffenen leiden unter einer Art Dauerfolter, die den ganzen Organismus in Besitz nimmt und Auswirkungen auf körperlicher und seelischer Ebene nach sich zieht.

Wenn der Schmerz chronisch wird (nach 3 – 6 Monaten anhaltender Schmerzen), entwickelt sich eine Art **Schmerzgedächtnis**, wobei Schmerzen auch dann auftreten, wenn die eigentliche Ursache längst beseitigt ist: Der Schmerz hat sich von seiner Ursprungserkrankung abgekoppelt und ist selbst zur Krankheit geworden, zur Schmerzkrankheit.

Schmerzkrankheit

Nervenzellen vergessen nichts, sie merken sich den Auslöser des Schmerzes und reagieren das nächste Mal schon bei nur geringen Schmerzreizen. Dabei werden im Rückenmark Neurone daueraktiviert; dadurch erhöht sich deren Erregbarkeit, die auch motorische Nervenzellen aktiviert. Die neuronale Aktivität nimmt allgemein zu, die Beschwerden breiten sich auf andere Körperregionen aus. Schon leichte Reize oder Berührungen können dann Schmerzen auslösen, und wahrscheinlich kann auch das ständige Einströmen von Schmerzreizen im Gehirn irreversible Umbauvorgänge an Nervenzellen auslösen. Es setzt eine Spirale von Angst vor Schmerzen, Anspannung und Schmerz ein, die zu einem Teufelskreis führt. Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Vereinsamung, Depression und sozialer Rückzug sind die Folgen.

Ganz wichtig sind dann kompetente Ansprechpartner, die bei der Schmerzbewältigung zur Seite stehen! Auf alle Fälle sollten Dauerschmerzen frühzeitig und ausreichend behandelt werden, um der Chronifizierung des Schmerzes zuvorzukommen. Bei chronischen Schmerzen dringend **fachliche Hilfe** erfragen, z.B. bei: Deutsche Schmerzliga e.V., Frankfurt; Deutsche Schmerzhilfe e.V., Hamburg; Gesellschaft zum Studium des Schmerzes, Universität Heidelberg[34] und www.schmerzliga.de (Stand: Mai 2008).

Naturheilkunde

Chronische Schmerzen müssen ganzheitlich behandelt werden: Dazu gehören die Behandlung der Grunderkrankung, Herdsuche und -ausschaltung, Phytoanalgetika, Entspannungsformen, Akupunktur, Physiotherapie, Homöopathie, Neuraltherapie, Ableitungs- und Entgiftungsverfahren, Säure-Basen-Ausgleich und Stoffwechselkuren, Ernährungsumstellung mit ausreichendem Angebot an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Kneippmaßnahmen und die Integration von Psyche und sozialem Umfeld in die Behandlungsstrategie. Gezieltes Gesundheitsverhalten und aktive Mitarbeit sind wesentliche Faktoren der Krankheitsbewältigung und der besseren Schmerzverarbeitung.

Starke chronische Schmerzen (Tumorschmerzen u.a.) werden heutzutage mit Opioiden wirkungsvoll behandelt. Wenn sie in retardierter Form, also gleichmäßig über einen längeren Zeitraum an den Körper abgegeben werden, erzeugt das keine Abhängigkeit. Süchtig machen nur stoßweise verabreichte, hoch dosierte „Kicks"; also: Schwerkranken nicht die Schmerzlinderung nehmen vor lauter Sorge, sie abhängig zu machen, das ist ethisch nicht zu vertreten!

28.4.1 Kopfschmerzen

Sie sind weltweit bekannt, und vor Jahrtausenden schon wurden Ägypter, Azteken, Japaner, Gallier, Römer und Chinesen nachweislich durch solche Beschwerden geplagt, die im Altertum zu teilweise obskuren Behandlungen geführt haben: Sogar Löcher wurden in die Schädeldecke gebohrt, um die üblen Geister herauszulassen!

Kopfschmerzen und besonders **Spannungskopfschmerzen** gehören auch heute noch zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden, und Schmerzmittel gegen „Kopfweh" sind die meistverkauften Medikamente in Deutschland. Solche Schmerzen sind Leit- oder Begleitsymptome, Alarmsignale unseres Körpers und eine Aufforderung, bestimmten Dingen vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken und nach dem Grund der Schmerzen zu sehen.

Spannungskopfschmerzen

Sie entstehen bei längerem Arbeiten in angespannter Kopfhaltung, z.B. vor dem Computer oder beim Autofahren. Meist handelt es sich um eine Fehlsteuerung des Gefäßtonus im Bereich des Kopfes. Verspannungen der Hals-, Hinterhaupts- und Nackenmuskeln können die Schmerzen auslösen, psychosozialer Stress, Ängste, Depressionen und Schlafdefizit spielen eine zusätzliche Rolle als disponierende Faktoren.

Symptome

Der Schmerz ist dumpf, drückend oder ziehend, meist beidseitig und konstant, manchmal zieht er sich wie ein „Ring um den Kopf".

34 Adressen: Deutsche Schmerzliga e.V., Postfach 100834, 60008 Frankfurt.
Deutsche Schmerzhilfe e.V., Woldsenweg 3, 20249 Hamburg.
Gesellschaft zum Studium des Schmerzes, Universität Heidelberg, Im Neuenheimer Feld 326, 69120 Heidelberg.

Ursachen

Hinter länger dauernden Kopfschmerzen kann eine Fülle von Ursachen stecken, deshalb sind eine gründliche Anamnese und Differenzialdiagnose für eine erfolgreiche Therapie wichtig.

Ein **Kopfschmerztagebuch** sollte auf alle Fälle geführt werden und kann wichtige Aufschlüsse geben.

Das ausführliche Patientengespräch hilft, Ursachen aufzudecken:

- Augen- oder Zahnerkrankungen,
- sklerotische Gefäßveränderungen im Gehirn,
- seelische Belastungen und Depressionen,
- Gehirnerschütterung, Schädeltrauma oder ein Hirntumor,
- Bluthochdruck oder Hypotonie,
- Erkrankungen des Verdauungssystems (Magen, Darm, Leber, Galle) oder der Nieren,
- hormonelle oder Stoffwechselstörungen,
- Erkältungen, Sinusitis,
- Hals-Wirbelsäulen- oder Schulter-Arm-Syndrom,
- Wetterwechsel,
- Neuralgien,
- Vergiftungen.

Naturheilkunde

- Missverhältnis zwischen Anspannung und Entspannung überdenken: Spannungen abbauen, wo immer es nur geht!
- Unterstützung des Stoffwechsels, **Säure-Basen-Haushalt** unbedingt ausgleichen!
- Zur besseren Entgiftung ausreichend trinken: einfach (warmes) Wasser, dünne Tees, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte oder dünne basische Brühen.
- **Verdauungsprobleme** beseitigen und auf regelmäßigen Stuhlgang achten, damit die verstärkte Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten Kopfschmerzen den „Nährboden entzieht" (evtl. Darmreinigung, Darmsanierung).
- Menschen mit Kopfschmerzen leiden oft unter eiskalten Füßen: warme bzw. ansteigende **Fußbäder** mit Salz, Senfmehl, Rosmarin oder Ingwer oder auch Wechselfußbäder verbessern reflektorisch die Kopfdurchblutung und helfen zu entspannen, genauso ein wohlig-warmes Vollbad.
- Zwiebelfußauflagen dienen der Reizableitung über die Fußsohlen, kurzzeitiges (1 – 2 Min.) Auftupfen mit Meerrettichnackenkompressen oder Senfölauflagen bringen über kutiviszerale Reize Wärme und Entspannung, warme Lavendelunterarmbäder leiten Spannung aus dem Kopfbereich.
- Manchmal aber tut eher ein kalter Waschlappen auf die Stirn gut oder eisgekühlte Erbsensäckchen (äußerliche Anwendungen s. Kap. 25, S. 342).
- Fußreflexzonenmassage (alle 10 Fußzehen) kann schnelle Hilfe bringen; das können auch Eltern lernen und ihren Kindern bieten (die genießen das!).
- Magnesiumspiegel überprüfen: Magnesium entspannt und gleicht vegetativ aus. Es ist reichlich enthalten in grünem Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten und vor allem in Wildgemüse: Bärenklau, Franzosenkraut, Gänsefuß, Guter Heinrich, Schlangenknöterich und Weidenröschen (s. Kap. 32, S. 648).

Phytotherapie

- Eines der **ältesten Kopfschmerzmittel**, das Aspirin, stammt ursprünglich aus dem Mädesüß und der Weidenrinde (Salicylsäure). **„Aspirin" wirkt sofort** gegen Kopfschmerzen, während pflanzliche Weidenrindenpräparate 2 – 3 Std. bis zu ihrer Wirkung benötigen, sich also eher gegen chronische, lang anhaltende Kopfschmerzen eignen.
- Neuere Untersuchungen, beispielsweise bei der Pfefferminze, zeigen hervorragende Erfolge in der **Akutwirkung** gegen Kopfschmerzen. Schon Plinius der Ältere empfahl das Auflegen von Minzenblättern auf die Schläfen. Verdünntes, echtes Pfefferminzöl lindert Kopfschmerzen (auch bei Schulkindern), und zwar nebenwirkungsfrei: Es hemmt die Bildung von Schmerzstoffen, steigert die Durchblutung der Haut und entspannt zugleich die Muskulatur. Außerdem wirkt Menthol lokalanästhetisch.
- Johanniskraut hebt nicht nur die Stimmung, es lindert auch Kopfschmerzen, wenn sie auf Verspannungen und Depressionen zurückzuführen sind. Laut neuesten Forschungsergebnissen beugt Johanniskraut chronischen Schmerzen vor, indem es die Programmierung von Dauerschmerzen stoppt und reduziert.
- In letzter Zeit machen immer wieder Sauerkirschen von sich reden (s. Kap. 25.3.1, S. 361): Sie enthalten eine schmerzhemmende Substanz,

die ähnlich wirkt wie Acetylsalicylsäure und Ibuprofen, aber deutlich weniger Nebenwirkungen besitzt (welch wohlschmeckende Therapie).

- Bei **chronischen Kopfschmerzen** können Phytoanalgetika (mit **Weiden**rinde, **Teufelskralle**) begleitend eingesetzt werden, um die Dosierung synthetischer Analgetika zu reduzieren.
- Bei Kopfschmerzen mit oder aufgrund von **Verdauungsstörungen** **Fenchel**tee oder **Bitterstoffe** (**Beifuß, Engelwurz, Schafgarbe**) trinken, die Leber entlasten durch **Mariendistel**samen und in sehr geringen Dosen (1 – 2 g / Tag) cumarinhaltige Teepflanzen wie **Waldmeister** oder **Honigklee** genießen.
- Kopfschmerzen, die auf **Durchblutungsstörungen** zurückgehen, können mit **Ginkgo** gelindert werden;
- Kopfschmerzen aufgrund von **Stress** oder nach einem **„Alkoholkater"** lindert **Guarana**.
- Außerdem lindert alles, was zur **Entspannung** führt: durchblutungsfördernde, entspannende Öleinreibungen (mit **Fenchel, Ingwer, Lavendel, Lorbeer, Rosmarin, Wacholder, Zimt**: 1 – 2 EL gut zerkleinerte Droge in 50 ml fettem Öl 20 Tage lang ausziehen), oder entkrampfende Heilpflanzentees (**Fenchel, Gänsefingerkraut, Kamille, Melisse, Schafgarbe** u. a.).
- Zur Schmerzlinderung haben sich auch Einreibungen mit Aconit-Schmerzöl Wala bestens bewährt.
- Schilcher schreibt in seinem „Leitfaden Phytotherapie" von ersten Erfolg versprechenden klinischen Ergebnissen mit einem **Bärwurzextrakt** (Meum athamanticum L.) im Münchner Krankenhaus Harlaching, die aber für eine Zulassung nach AMG 76 für ein Fertigarzneimittel noch nicht ausreichten.

28.4.2 Migräne

Diese Erkrankung betrifft ungefähr 10 % der erwachsenen Bevölkerung, und neuerdings auch immer mehr Kinder. Der Apostel Paulus, Julius Caesar, Hildegard von Bingen, Immanuel Kant und Sigmund Freud litten darunter, deshalb hielt man Migräne für eine Erkrankung geistig hochstehender Menschen. Später, etwa bis ins 19. Jahrhundert, galt die Migräne als typische Erkrankung von Frauen der gehobenen Gesellschaft und wurde als Hysterie eingestuft. Bis heute haftet der Erkrankung ein gewisser Makel an, der Schuldgefühle vermittelt in dem Sinne, etwas falsch zu machen oder besonders empfindlich zu sein.

Offenbar liegt der Migräne eine **Störung in der Reizverarbeitung** und evtl. im Stoffwechselgeschehen zugrunde; die Reize werden verstärkt wahrgenommen und setzen – anders als beim Gesunden – in den Hirnstammkernen Botenstoffe frei. Die Blutgefäße des Gehirns verengen sich zu Beginn einer Migräneattacke und setzen enorme Mengen des Neurotransmitters Serotonin frei. Dadurch kommt es zu einer Mangeldurchblutung und zu Sauerstoffmangel, der sich häufig in der so genannten **„Aura"** zeigt. Als Reaktion auf die unzureichende Gefäßversorgung folgt eine schlagartige Weitstellung der Gefäße, um den Blutfluss zu erhöhen. Das führt aber dazu, dass die Gefäßwände ausgesprochen schmerzempfindlich werden und ein typischer Migräneschmerzanfall folgt.

Symptome

- Der Schmerzcharakter ist klopfend, bohrend oder berstend,
- der Schmerz setzt meist anfallsartig morgens ein mit klopfendem Halbseitenschmerz,
- begleitet von Übelkeit, Erbrechen,
- Lärm- und Lichtscheu,
- manchmal begleitet von visuellen Erscheinungen wie Lichtblitzen, Geräuschempfindlichkeit
- oder flankiert von **vegetativen Begleiterscheinungen** wie Schweißausbruch, Durchfall, Sensibilitätsstörungen oder Schwindel und starkem Harndrang.
- Eine Migräne kann mit oder ohne Aura (Vorzeichen, z. B. neurologische Symptome) auftreten.

Migräneauslöser

Die meisten Auslöser enthalten die Substanzen **Tyramin** oder **Phenylethylamin**, die chemisch verwandt sind mit dem Stresshormon Adrenalin und ihre Wirkung im zentralen Nervensystem entfalten. Als Auslöser sind bekannt:

- Genussmittel wie Schokolade, Kaffee, Cola oder Zigaretten,
- Nahrungsmittel wie Nüsse, Tomaten, Rotwein, Schokolade, Käse, Bananen, Gewürzmischungen (vor allem mit Glutamat), Milchprodukte o. Ä.,
- Vitalstoff- oder Flüssigkeitsmangel,
- Dauerstress, Anstrengung, Entlastung (sog. Wochenendmigräne), Ängste,
- orale Kontrazeptiva,

- Störfelder, Narben,
- Flackerlicht,
- ungewohnte Höhe,
- Berührung von Triggerzonen,
- Hunger,
- Wetterfaktoren,
- Frühjahrs- oder Herbstbeginn oder Zeitverschiebungen (Jetlag).
- Wichtig ist ein **„Migränetagebuch"**, um dadurch den Auslösern auf die Spur zu kommen.

Naturheilkunde

- Ausreichend Schlaf, genügend Bewegung (baut Spannungen ab und beugt dadurch Kopfweh vor), geregelter Tagesablauf.
- Gesunde, basenreiche **Ernährung**. Durch gezielten Säureabbau im Gewebe lässt sich das Befinden deutlich verbessern; allein durch die Regulation des **Säure-Basen-Haushalts** kann die Häufigkeit der Anfälle gesenkt werden!
- Alkohol- und Nikotinkonsum reduzieren.
- **Kneipp**anwendungen (ansteigende Fußbäder, Wechselarm- oder -fußbad), kalte Kompressen oder Wärmflasche, Einläufe, spezielle Lockerungsgymnastik für den verspannten Nacken,
- Entspannungsverfahren (Yoga, Muskelrelaxation nach Jacobson u. Ä.),
- Akupunktur oder auch Akupressur; das führen die Betroffenen meistens automatisch selbst durch nach dem Da-wos-Prinzip (da, wo's wehtut) – sie führt meist zu einer Linderung.
- Allgemein sollte man bei Migräne die bekannten Auslöser (s. o.) vermeiden und eine Entgiftungs-/Ausleitungskur durchführen, um Stoffwechselbelastungen zu beheben.
- **Heilfasten** (therapeutisch begleitet) kann Migräne vorbeugen, das haben Studien in einer Bad Brückenauer Klinik belegt: Schon nach 3 Tagen Fasten waren 87% der Betroffenen migränefrei, nach einer 2–3-Wochen-Kur sogar 94%, und es traten mindestens ½ Jahr lang keine weiteren Migräneanfälle auf.
- **Prophylaxe:** Sie beruht auf der Ausschaltung beeinflussbarer „Triggerfaktoren", die einen Migräneanfall auslösen können, an erster Stelle: Stress, spezielle Nahrungsmittel, Störungen des Wach- und Schlafrhythmus.
- Auch ist eine **prophylaktische Therapie** mit Phytopharmaka (Pestwurz) gerechtfertigt, die die Anfallshäufigkeit um 60% reduziert, wenn eine Migräne öfter als 2–3× im Monat auftritt. In der **Behandlung** der Migräne ist es sinnvoll, sich nicht nur auf die „Attackentherapie" zu konzentrieren, sondern der prophylaktischen Therapie einen wichtigeren Stellenwert einzuräumen; ideal wäre die gegenseitige Ergänzung beider Therapieformen.
- Einheitliche Therapieempfehlungen gibt es nicht; für jeden Patienten muss sorgfältig und gemeinsam mit ihm ein ganz **individuelles Therapieschema** aufgestellt und gegebenenfalls auch verändert und neu konzipiert werden!

Mittel der Wahl in der **Phytotherapie** sind Pestwurz und Mutterkraut.[35]

28.4.3 Heilpflanzen bei Kopfschmerz und Migräne

Guarana

Paullinia cupana

Paulliniae semen, Pasta guarana

Guarana, eine Kletterpflanze aus der Familie der Seifengewächse (Sapindaceae), ist beheimatet im tropischen Regenwald. Die Indianer Brasiliens verwenden den gerösteten, gemahlenen Samen (Pasta guarana) von Paullinia cupana seit Langem als ihr Nationalgetränk, das bei uns „Brasilianischer Kakao" oder auch „Ginseng Brasiliens" genannt wird. Es dient ihnen als Aufbaumittel, zur Leistungssteigerung, gegen Kreislaufstörungen, Nervenbeschwerden und um die feuchte Hitze in den Tropen erträglicher zu machen. Seit einigen Jahren steht die Urtinktur der Samen in Europa als pflanzliches Analgetikum zur Verfügung. Guarana ist rasch wirksam und gut verträglich.

Inhaltsstoffe: Theobromin, Koffein, Guaranin und Theophyllin, Gerbstoffe, ätherische Öle, Saponine, Guaraninsäure, Glukose, der tanninähnliche Stoff Guaranatin (mit dem Kolatin der Kolanüsse eng verwandt) und Harze.

35 S. auch: www.migraeneliga-deutschland.de; www.migraene-kopfschmerzen.de (Stand: Mai 2008).

Wirkungen: Stimulierend, schmerzlindernd. Guarana ist auch für **Migräneanfällige geeignet, die keinen Kaffee vertragen**! Zwar weist Guarana mit 4–5% Guaranin den vierfachen Koffeingehalt im Vergleich zu Kaffee auf, doch ist es hier an Gerbstoffe gebunden, die die Resorption verzögern und keine erregenden Nebenwirkungen wie Tachykardie oder Nervosität hervorrufen. Guaranin wird über mehrere Std. langsam und schonend an den Organismus abgegeben. Die stimulierende Wirkung hält 4–8 Std. an, ohne Nebenwirkungen zu verursachen.

Indikationen: Migräne, nervöse Kopfschmerzen, Spannungskopfschmerz, „Alkoholkater". Muskelverspannung, Neuralgien, Erschöpfung, Müdigkeit, nachlassende Konzentration, Prüfungs- und Stresssituationen, als Fit- und Muntermacher und **Energiespender** für Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Guarana ist empfehlenswert für Menschen, die erhöhtem Stress ausgesetzt sind und ihre Leistung auf „natürliche" Weise steigern möchten. Außerdem wirkt es gegen erhöhtes Hungergefühl zur Begleitung bei Abmagerungskuren.

Darreichungsformen: Pulver in Kps. oder Kautbl., tägl. ca. 200 mg Koffein einnehmen (entspricht 4 Tassen Kaffee).

Präparate: Guarana-ratiopharm Kps., diverse Präparate in Apotheken, Drogerien und Naturkostläden. Kombinationen mit anderen Phytopharmaka sind nicht im Verkehr.

Mädesüß

Filipendula ulmaria

Spiraceae herba / -flos

(s. Kap. 23, S. 244) Mädesüßtee kann genauso wie Weidenrinde bei chronischen Kopfschmerzen zur leichten Schmerzlinderung eingesetzt werden.

Mutterkraut

Tanacetum parthenium

Chrysanthemi parthenii herba

Das Mutterkraut zählt zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und stammt ursprünglich aus dem Orient und dem Mittelmeergebiet. Es wächst in Kulturen oder auch verwildert auf nährstoffreichen Lehmböden und ist eine beliebte Gartenpflanze, die gut ohne Pflege gedeiht und sich stark vermehren kann. Manchmal verschwindet es auch plötzlich ohne ersichtlichen Grund von der Anbaufläche. Tanacetum parthenium ist als Heilpflanze in Deutschland noch weitgehend unbekannt, in Großbritannien, Frankreich und in der Schweiz dagegen sehr verbreitet. Neuerdings wird Parthenii herba aber auch hier in klinischen Untersuchungen getestet, um die Wirksamkeit bei Migräne zu belegen. Dabei konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass sich nach 4-monatiger Behandlung mit Partheniumextrakten Anzahl und Intensität von Migräneanfällen signifikant verminderten und die damit verbundenen Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen ebenso.

Bereits 1772 schrieb der Engländer John Hill in seinem Buch *The family herbal: „Beim schlimmsten Kopfschmerz übersteigt dieses Kraut alles was man sonst kennt …"*

Inhaltsstoffe: 0,5–0,9% ätherisches Öl, das reich an Mono- und Sesquiterpenen ist und aus den Hauptkomponenten L-Campher und trans-Chrysanthylacetat besteht, sowie die für die Pflanze charakteristischen Sesquiterpenlactone (0,5–2,0%: mit dem Hauptbestandteil Parthenolid). Flavonoide und Bitterstoffe.

Wirkungen: Innerlich: Entzündungshemmend, schmerzlindernd, verdauungsfördernd und tonisierend sowie menstruationsregulierend. Die enthaltenen Parthenolide wirken serotoninantagonistisch und vermindern die Freisetzung von Serotonin und Histamin, das wirkt sich entzündungshemmend aus und vermindert Häufigkeit und Schwere der Migräneanfälle sowie der Begleiterscheinungen wie Schwindel, Übelkeit oder Erbrechen. Mutterkraut hat sich besonders zur vorbeugenden Einnahme bewährt. Neuerdings wird Mutterkraut auch als mögliche Grundlage eines neuen Medikaments gegen Leukämie angesehen.[36] **Äußerlich:** Antiseptisch und insektizid.

---

36 www.urmc.rochester.edu/pr/news/story.cfm?id=731/http://bloodjournal.hematologylibrary.org/cgi/content/abstract/2004-10-4135v1

Indikationen: Migräne (vor allem hormonell bedingte), Kopfschmerzen. Ferner bei rheumatischen Erkrankungen, Arthritis und Fieber (engl. Name: Feverfew).

Kommission E: *Keine Monographie erstellt. Positiv-Monographie der ESCOP.*

Darreichungsformen: Tee; Tinktur, Fertigpräparat oder Frischblatt (Volksheilkunde): Tägl. 1 Blatt auf einem Stück Butterbrot einnehmen; 1 Monat Einnahme, 1 Monat Pause, diesen Turnus 2× wiederholen, danach ½ Jahr Pause und b.B. Zyklus wiederholen.

Tagesdosis: 1 g Droge , entsprechend 0,2 – 0,6 mg Parthenolide.

Nebenwirkungen: Selten Mundschleimhautentzündungen, Verdauungsstörungen, Schmerzen im Abdominalbereich.

Gegenanzeigen: Kontaktallergie, Schwangerschaft.

Präparate: Nemagran Tr. (ø vor allem bei hormonell bedingter Migräne wirksam). In England, Österreich und der Schweiz ist das Präparat Partenelle erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 Tassen tägl. trinken bzw. b.B.

Pestwurz
Petasites hybridus
Petasitidis rhizoma (M)

Die Pestwurz gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist in fast ganz Europa und auch in Nord- und Westasien zu Hause. Man findet sie an feuchten, nährstoffreichen, oft überschwemmten Wiesen, Flussufern und Gräben, wo sie mit ihren nahezu regenschirmgroßen Blättern den Boden bedeckt. Der Gattungsname stammt aus dem Griechischen: „petasos: großer, breitkrempiger Hut" und nimmt Bezug auf die großen Blätter. Griechische Hirten sollen sie als Kopfbedeckung getragen haben. Der Beiname „hybridus" nimmt Bezug auf die Zweihäusigkeit und bringt zum Ausdruck, dass die Pflanze durch Kreuzung entstanden ist. Der deutsche Name weist auf die mittelalterliche Verwendung bei Pest hin.

Inhaltsstoffe: Sesquiterpene, Schleimstoffe, Pyrrolizidinalkaloide (diese unerwünschten Stoffe sind in speziellen Züchtungen nicht / kaum mehr vorhanden).

Wirkungen: Intensiv krampflösend (vergleichbar mit Papaverin des Schlafmohns: 14× stärker als Papaverin!), schmerzlindernd und entzündungshemmend. Der Pflanzenextrakt greift in den Arachidonsäuremetabolismus ein und wirkt über eine Hemmung der Leukotriensynthese antientzündlich, außerdem wird die Kontraktion von glatten Muskelzellen gehemmt. Die Wirksamkeit beruht wahrscheinlich auf dem krampflösenden Effekt, der sich auch auf die Blutgefäße im Kopf-Hals-Bereich auswirkt. In einer 1996 erfolgten Doppelblindstudie mit Pestwurzextrakt (2× 2 Kps. Petadolex) konnten Migräneattacken signifikant vermindert werden ohne auftretende Nebenwirkungen.[37]

Indikationen: Effizientes Migräneprophylaktikum für Erwachsene und Kinder. Die **prophylaktische** Behandlung mit der Pestwurz wird kurmäßig durchgeführt. Abhängig vom Schweregrad der Erkrankung ist eine 3 – 4-monatige Behandlung sinnvoll. Lindert auch schmerzhafte Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Harnwegsspasmen, Asthma und spastische Bronchitis. In mehreren klinischen Studien konnte eine Wirksamkeit bei Heuschnupfen (s. Kap. 23, S. 244) mit Pestwurzblättern (Petasitidis folium) nachgewiesen werden.

Kommission E: *Adjuvant bei akuten krampfartigen Schmerzen im Bereich der ableitenden Harnwege, v.a. bei Steinleiden.*

Darreichungsformen: Heute nur noch in pyrrolizidinalkaloidfreien Fertigpräparaten.

Tagesdosis: 4,5 – 7 g Droge; 4 – 6 Monate lang einsetzen, danach 3 – 4 Monate Pause einlegen. Bei Bedarf erneut einnehmen.

37 Internationale Multicenterstudie, durchgeführt in neurologischen Zentren Deutschlands und der USA, von Prof. Richard Lipton und Prof. Dr. Hartmut Göbel, Weber & Weber GmbH & Co. KG. Studie akzeptiert in *Neurology* 2004. Eine Studie mit Petadolex bei 108 Kindern wurde 2004 das „Headache" akzeptiert.

Hinweis: Bereits nach 4 Wochen sinkt die Anzahl der Migräneattacken um ca. 45%; der maximale Behandlungserfolg stellt sich nach 8 Wochen ein: 62% weniger Migränetage.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. Auch für Kinder geeignet. Vorsorglich sollte bei vorbestehender Leberschädigung von der Anwendung pestwurzhaltiger Arzneimittel abgesehen werden.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Stillzeit.

Anwendungsdauer: Die früher laut Kommission E propagierte zeitliche Einschränkung (nicht länger als 4–6 Wochen pro Jahr) entfällt bei pyrrolizidinfreien Extrakten (zum Zeitpunkt der Monographieverabschiedung standen noch keine pyrrolizidinfreien Extrakte zur Verfügung). Aufgrund jüngerer klinischer Studien werden Pestwurzextrakte auch bei längerer Anwendung gut vertragen. Klinische Langzeitstudien mit Beobachtung der Leberwerte liegen zurzeit (2007) noch nicht vor, deshalb sollten bei Langzeiteinnahme sicherheitshalber die Leberwerte vierteljährlich überprüft werden.

Präparate: Petadolex-Kps., Petaforce V Kps.

Teezubereitung: Nicht mehr üblich, da je nach Standort unterschiedliche Mengen an hepatotoxischen Pyrrolizidinalkaloiden in den Wurzeln enthalten sein können.

Pfefferminzöl
Mentha x piperita
Menthae piperitae aetheroleum (M)

(s. Kap. 20, S. 133, 21, S. 173 und 22, S. 215) Die vielen verschiedenen Minzarten gehören zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) und durchwuchern mit ihren Ausläufern den Garten. Ein Minzenblatt, zerrieben und den Pflanzensaft auf die Haut aufgetragen, wirkt schon leicht schmerzlindernd. (**Wer die lokalanästhetische Wirkung von Pfefferminze selbst erfahren möchte**, zerreibt mehrere solcher Blätter und trägt den Pflanzensaft auf eine 2 cm große Stelle auf dem Unterarm auf. Dann behutsam mit dem Finger vor, über und nach dieser „Minzensaftstraße" fahren und spüren, wie die Empfindlichkeit an dieser Stelle erheblich reduziert ist.) Besonders bewährt haben sich aber Anwendungen mit dem ätherischen Öl, das mit seinem Hauptbestandteil Menthol lokalanästhetisch wirkt. Es wird verdünnt oder unverdünnt äußerlich eingerieben und hat sich bei migräneartigem Kopfschmerz, Myalgien und neuralgiformen Beschwerden bewährt. In den meisten Fällen wird es schnell resorbiert, erzeugt zunächst ein Kältegefühl und nachwirkend eine örtliche Betäubung. Der Schmerz beginnt nach 15 Min. nachzulassen. In einer vom Bundesforschungsministerium geförderten Studie der Kieler Universitätsklinik für Neurologie (Projektleiter: Prof. Dr. Hartmut Göbel) konnte in einem direkten Vergleich zwischen 10%igem **Minzöl und Paracetamol** (Wirkstoff in vielen Schmerzmitteln) belegt werden, dass beide in der Wirksamkeit gleich gut sind! Aber: Bei dem auf Stirn und Schläfen aufgetragenen Öl sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. (5 Tr. echtes ätherisches Minzöl entsprechen 1000 mg Paracetamol!)

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle mit Menthol.

Wirkungen: Kühlend, örtlich betäubend, schmerzlindernd, krampflösend. Die Kälterezeptoren der Haut werden erregt, durch Weiterleitung des Kältereizes wird die Schmerzleitung blockiert, und es kommt zum Rückgang der Schmerzwahrnehmung, die noch unterstützt wird durch zentralstimulierende Eigenschaften des Pfefferminzöls. Ätherisches Minzöl hemmt die Wirkung der Botenstoffe zwischen Schmerzrezeptoren und Nerven. Zusätzlich wird der Blutfluss in den Kapillaren gesteigert und so die Verkrampfung der am Schädel ansetzenden Muskulatur gelöst (eine Begleiterscheinung beim Spannungskopfschmerz).

Indikationen: Kopfschmerzen bei Erwachsenen und bei Schulkindern, Migräne, Neuralgien, Pruritus, stumpfe Verletzungen.

Kommission E: *Krampfartige Beschwerden im oberen Gastrointestinaltrakt und der Gallenwege* (*innere Anwendung*). *Colon irritabile* (*innere Anwendung*). *Katarrhe der oberen Luftwege* (*innere und äußere Anwendung, Nasensalben*). *Mundschleimhaut-*

entzündungen (innere Anwendung). Myalgien (äußere Anwendung). Neuralgiforme Beschwerden (äußere Anwendung).

Darreichungsform: Äußerliche Anwendung einer 10%igen Ätherisch-Öl-Mischung zum Einreiben in die betroffene Hautpartie.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Bereich des Gesichts, speziell der Nase anwenden.

Präparate: Euminz Lsg. (ab 6 Jahren; durch die äußerliche Anwendung werden innere Organe nicht belastet, deshalb ist es auch für Schwangere und Leberkranke geeignet), Inspirol Heilpflanzenöl Lsg., China-Oel Destillat.

Teufelskralle, Afrikanische

Harpagophytum procumbens

Harpagophyti radix

(s. Kap. 25, S. 342) Teufelskralle wird vor allem bei rheumatischen Erkrankungen mit großem Erfolg eingesetzt, hat sich aber auch bei lang anhaltenden Kopfschmerzen bewährt, vor allem wenn sie in Verbindung mit einem HWS-Syndrom auftreten.

Indikationen: Spannungskopfschmerzen mit HWS-Syndrom, Neuralgien, rheumatische Beschwerden.

Kommission E: *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden, adjuvant bei degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates.*

Tagesdosis: 4,5 g Droge bzw. 50 – 100 mg Harpagosid.

Präparate: Harpagoforte Asmedic Kps., Arthrotabs Tbl., Rheuma-Sern Kps., Dolotef-fin Tbl., Allya Tbl.

Teezubereitung: In der Schmerztherapie nur Fertigpräparate.

Weide

Salix alba, S. purpurea, S. daphnoides

Salicis cortex (M)

(s. Kap. 23, S. 244 und Kap. 25, S. 342) Die Weiden gehören zur Familie der Weidengewächse (Salicaceae). Es existieren etwa 450 Weidenarten. Die Anwendungen von Salicin, des wichtigsten Bestandteiles von Aspirin, reichen bis weit in die Antike zurück. Schon Hippokrates kannte die schmerzlindernde Wirkung des Saftes aus der Weidenrinde, der auf den in ihr enthaltenen Wirkstoff, die Salicylsäure, zurückzuführen ist. Bis ins Mittelalter hinein wurde dieser Saft gegen Schmerzen aller Art, insbesondere gegen Kopfschmerzen verwendet. Kräuterfrauen kochten die Weidenrinde auf und verabreichten Schmerzgeplagten das bittere Gebräu.

Inhaltsstoffe: Salicylalkoholderivate, Catechingerbstoffe, Kaffeesäurederivate, Flavonoide.

Wirkungen: Analgetisch, antipyretisch, antiphlogistisch. Nach neueren Erkenntnissen ist die Wirkung der Weidenrinde nicht allein durch den Salicingehalt erklärbar, auch die Tannine, Proanthocyanidine und Flavonoide scheinen an der schmerzlindernden, entzündungshemmenden und fiebersenkenden Wirkung wesentlich mit beteiligt zu sein. Man spricht in dem Zusammenhang von einer „Multi-target-Drug".

Indikationen: Lang anhaltende, chronische (nicht akute) Kopfschmerzen, fieberhafte Erkrankungen und bei Beschwerden innerhalb des rheumatischem Formenkreises.

Kommission E: *Fieberhafte Erkrankungen, rheumatische Beschwerden, Kopfschmerzen.*

Darreichungsformen: Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 180 – 240 mg, erfahrungsgemäß bedarf es zur Schmerzlinderung einer höheren Dosierung als von der Kommission E vorgegeben (60 – 120 mg). Für die Teezubereitung 8 – 15 g Weidenrinde, weil die Inhaltsstoffe nicht zu 100% in den Tee übergehen.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Salicylsäureüberempfindlichkeit.

Präparate: Assalix Drg., Optovit actiFLEX.

Teezubereitung: 1 TL Droge (1,5 g) mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und nach etwa 20 Min. durch ein Teesieb abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse heiß trinken.

28.5 Anregungen zu konzentriertem Lernen und zur Prüfungsvorbereitung

Dieses bange Gefühl, dieses „Nervenflattern" und die Angst, zu versagen, alles, was über Monate gelernt wurde, einfach nicht präsent zu haben – wer kennt das nicht.

Prüfungsangst und **Lampenfieber** können zu richtigen Denkblockaden führen und die Betroffenen in eine Krise stürzen. Doch Prüfungen sind fester Bestandteil des normalen Lebens, die schon im Kindes- und Schulalter beginnen; deshalb ist es wichtig, mit dem Lampenfieber umgehen zu lernen. Mit einer realistischen Selbsteinschätzung und gut vorbereitetem Prüfungsstoff ist der erste Schritt getan. Nicht nur **Mentaltraining**, auch körperliche **Bewegung** an der frischen Luft (Sauerstoff!) und eine **vitalstoffreiche Ernährung** (mit ausreichend **Hafer, Pollen, Weizenkeimen, Mandeln, Walnüssen** und **Rosinen** als mentales „Kraftfutter"), genügend Flüssigkeit und ausreichend Schlaf gehören dazu. „Schlaf ist der Retter des Nervensystems", sagte der russische Nobelpreisträger I. Petrowitsch Pawlow. Doch wenn das Nervenkostüm nicht mitmacht und schweißnasse Hände, Herzklopfen, Bauch- und Kopfweh, Durchfall, Übelkeit oder Kreislaufstörungen verursacht, können **Arzneipflanzen** den Körper wieder in die Balance bringen:

Baldrian ist die bekannteste Pflanze gegen Lampenfieber und Prüfungsangst; Baldrian und auch **Melisse** beruhigen, ohne müde zu machen; Baldrian hilft auch bei einer nervös bedingten Übersäuerung des Magens, bei Sodbrennen. **Melisse** und **Salbei** sollen laut neueren Forschungen die **Denkleistung fördern** und die Konzentration erhöhen (s. Kap. 27.3.5, S. 521). Bei nervösen Magenbeschwerden **Fenchel, Melisse** und **Süßholz** geben. **Johanniskraut** hebt die Stimmung (sollte aber mindestens 4 Wochen davor eingesetzt werden); **Ginseng** unterstützt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und kommt dem **„Burn-out-Syndrom"** entgegen; es wird ebenfalls einige Wochen davor eingenommen; **Orangen**blütentee ist auch für Kinder geeignet, er beruhigt und tonisiert durch seine Bitterstoffe. **Eisenkraut** (Verbena officinalis) gilt als die **Prüfungspflanze** bei Nervosität und hilft, die richtigen Worte zu finden („verb: das Wort gilt"); mit Verbena berührten die Römer die Friedensverträge. Um ganz in seiner Mitte zu sein, **Bitterstoffe** (**Engelwurz, Ingwer** u. a., s. Kap. 17.3, S. 110) einsetzen, die tonisieren, das vegetative Nervensystem ausgleichen, die Stimmung und das Zutrauen verbessern und die Herzdurchblutung fördern. **Weißdorn** und **Herzgespann** unterstützen das Herz zusätzlich. **Basilikum** fördert die **Konzentrationsfähigkeit** und wirkt gut gegen Anspannung und Stress – ideal als Tee für alle, die viel geistig arbeiten müssen oder in Prüfungssituationen stehen und nachts durchlernen müssen. **Rosmarin** „stärket die memory, das ist das gedächtnüsz", er gehört zu jeder Konzentrationsmischung. Rosmarinwein (30 g Rosmarin / 1 l Rot- oder Weißwein, nach 1 Tag abgießen und tägl. 1 Likörgläschen trinken) regt den Kreislauf an und hilft, nervlich bedingte Erschöpfungszustände rasch zu überwinden. Eine Mischung aus **Wermut, Pfefferminze** und **Rosmarin** ist als **„Muntermacher"** bekannt. Genauso das **Vitalitätstonikum** von Maurice Mességués: 6 Stängel frisches **Bohnenkraut**, je 1 Zweig **Rosmarin, Lavendel, Thymian** und **Pfefferminze** 2 Std. in 1 l Bioapfelsaft hineinhängen. Das Ganze in die Sonne stellen und gelegentlich umrühren. Der erfrischende Drink wirkt konzentrationsfördernd und gibt spontane Power: Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian und Pfefferminze beleben, aktivieren und regen an; Lavendel stärkt die Nerven und beruhigt bei Stress.

Die **„Küchenapotheke"** hat gesunde Leckereien zu bieten: Wer jeden Tag eine Handvoll **Heidelbeeren** genießt, bleibt bis ins hohe Alter topfit, fanden Forscher der Universität Boston / USA heraus. Die Anthocyane fangen zerstörerische freie Radikale; sie entfalten eine schützende Wirkung auf die Blutgefäße, fördern Gedächtnis- und **Lernfähigkeit** und beugen dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. **Mangos** enthalten viele B-Vitamine, vor allem Niazin (B_3), das als „Nervennahrung" für die Zellatmung und erholsamen Schlaf verantwortlich ist. **Johannisbeeren** enthalten nicht nur sehr viel Vitamin C, sondern ebenfalls B-Vitamine, vor allem Niazin (B_3). **Salate** wirken beruhigend, schlaffördernd und schmerzlindernd; ihre Inhaltsstoffe sind hitzeempfindlich und fettlöslich – also den Salat wie gehabt mit gutem Öl anmachen. **Sellerie** wird schon in alten Lehrbüchern als „Lernmittel für Studierende" gepriesen, auch Hippokrates empfahl ihn als Antistressmedizin. Sellerie enthält bis

auf Vitamin B_{12} alle B-Vitamine („Nervenvitamine“) und schützt vor nervösen Störungen und depressiver Stimmung. **Dill**samen beruhigen überstrapazierte Nerven in Stresssituationen; man kann sie einfach zum Essen geben. **Banane** ist reich an Tryptophan, das im Körper zu Serotonin umgewandelt wird; Serotonin sorgt für eine ausgeglichene Stimmung und beflügelt das Denkvermögen. **Dinkel** gilt als „Nervennahrung“, er ist ebenso reich an der Aminosäure Tryptophan. **Weintrauben** mit ihrem hohen Gehalt an B- und C-Vitaminen, Folsäure, Magnesium, Mangan und Kalium gelten ebenso als Nervennahrung, auch **Rosenkohl** (B_1 und Folsäure) und **Fenchel**gemüse (Kalium). Nicht zu vergessen der **Honig**, der hilft aus einem Erschöpfungstief herauszukommen, und Pollen.

Zur **Vitalisierung** und zur Förderung der Konzentration hat sich in der Volksheilkunde eine traditionsreiche beruhigende, zu Klarheit verhelfende **„Blaue-Blüten-Tinktur“** bewährt. Die blauen Blüten von **Salbei, Thymian, Ysop, Lavendel, Gundermann, Rosmarin, Eisenkraut, Vergissmeinnicht, Borretsch, Wegwarte, Kornblume** und **Veilchen** (eine Auswahl von 9 Blüten treffen) mit 38 %igem Alkohol (1:10) bedecken, 3 Wochen stehen lassen, gelegentlich schütteln und anschließend abgießen (die Tinktur selbst wird nicht blau). Im Bedarfsfall 3 × tägl. 15 Tr. einnehmen.

28.6 Bewährte Rezepturen Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche

Einschlafstörungen, Nervosität *(Widmaier)*

Rad. Valerianae (Baldrianwurzel)	30 g
Stro. Lupuli (Hopfenzapfen)	25 g
Flor. Lavandulae (Lavendelblüten)	15 g
Fol. Melissae (Melissenblätter)	30 g

M. f. spec. D. S.: 1 EL der Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 10 – 15 Min. ziehen lassen. Vor dem Schlafengehen 1 Tasse warm und schluckweise trinken.

Nervöse Unruhe, Reizbarkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen *(Widmaier)*

Passiflora ∅ (Passionsblumen-Urtinktur)		
Avena sat. ∅ (Hafer-Urtinktur)		
Valeriana ∅ (Baldrian-Urtinktur)	aa	10 g

D. S.: 3 × tägl. 10 Tr. Bei Schlafstörungen 30 Tr. vor dem Schlafengehen.

Bad bei Schlafstörungen, Nervosität, Übererregbarkeit, Spannungszuständen *(Widmaier)*

Rad. Valerianae (Baldrianwurzel)		
Strob. Lupuli (Hopfenzapfen)	aa	100 g

D. S.: Die ganze Menge mit 2 l kochendem Wasser übergießen, 20 Min. ziehen lassen, durchseihen und dem Badewasser zugeben. Badedauer 10– 20 Minuten, Badetemperatur 35 – 37 °C.

Schlaftee *(J. Karl)*

Rad. Valerianae (Baldrianwurzel)		50 g
Strob. Lupuli (Hopfenzapfen)		15 g
Fol. Melissae (Melissenblätter)		
Flos. et Fol. Crataegi (Weißdornblüten mit -blättern)	aa	20 g
Auranti pericarpium conc. (Pomeranzenschale, geschn.)	ad	150 g

M. D. S.: 1 knapper EL auf 1 größere Tasse Wasser als Infus – evtl. mit Honig süßen.

„Nervenstärkende“ Teemischung *(Bühring)*

Mateblätter (Mate folium)	20 g
Melissenblätter (Melissae folium)	20 g
Weißdornblätter und -blüten (Crataegi folium cum flore)	10 g
Ginsengwurzel (Ginseng radix)	10 g
Engelwurzwurzel (Angelicae radix)	10 g
Dillsamen (Anethi fructus)	10 g
Rosenblüten (Rosae flos)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Mit 1–2 TL Honig süßen; 1–3 Tassen tägl.

Tagesnervinum *(J. Karl)*

Strob. Lupuli (Hopfenzapfen)	20 g
Fol. Lavandulae (Lavendelblüten)	20 g
Herb. Hyperici (Johanniskraut)	30 g
Fol. Melissae (Melissenblätter)	30 g
Aurantii pericarpium conc. (Pomeranzenschalen)	ad 150 g

M. D. S.: 1 EL auf 2 Tassen Infus, tagsüber schluckweise trinken.

Schlaftee für Kinder mit Verdauungsbeschwerden *(H. Ell-Beiser)*

Lavendelblüten (Lavandulae flos)	20 g
Melissenblätter (Melissae folium)	20 g
Baldrianwurzel (Valerianae radix)	10 g
Fenchelsamen (Foeniculi fructus)	20 g
Anissamen (Anisi fructus)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen. Vor dem Abendessen 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken.

Schlaftee für Kinder *(U. Bühring)*

Melissenblätter (Melissae folium)	20 g
Orangenblüten (Aurantii flos)	20 g
Lindenblüten (Tiliae flos)	10 g
Schlüsselblumenblüten (Primulae flos)	10 g
Passionsblumenkraut (Passiflorae herba)	20 g
Dillsamen (Anethi fructus)	10 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen. 1 Tasse abends.

Kindertee zur Beruhigung *(H. Ell-Beiser)*

Melissae folium (Melissenblätter)	50 g
Hyperici herba (Johanniskraut)	30 g
Lavandulae flos (Lavendelblüten)	20 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. Je nach Alter 1–3 Tassen pro Tag.

Kindertee zur Beruhigung *(M. Girsch)*

Passiflorae herba (Passionsblumenkraut)	20 g
Melissae folium (Melissenblätter)	10 g
Matricariae flos (Kamillenblüten)	10 g
Foeniculi fructus (Fenchelfrüchte)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. 1 Tasse abends.

Bei leichten Depressionen und Ängsten *(Bühring)*

Johanniskraut (Hyperici herba)	30 g
Baldrianwurzel (Valerianae radix)	20 g
Passionsblumenkraut (Passiflorae herba)	30 g
Orangenblüten (Aurantii flos)	10 g
Melissenblätter (Melissae folium)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. 3× 1 Tasse tägl.

Stimmungsaufhellende Teemischung *(U. Bühring)*

Johanniskraut (Hyperici herba)	40 g
Schlüsselblumenblüten (Primulae flos)	10 g
Schafgarbenblüten (Millefolii flos)	20 g
Lavendelblüten (Lavandulae flos)	10 g
Orangenblüten (Aurantii flos)	10 g
Rosenblüten (Rosae flos)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. 3× 1 Tasse tägl.

Teemischung bei Kopfschmerzen *(U. Bühring)*

Pfefferminzblätter (Menthae piperitae folium)	25 g
Mutterkraut (Parthenii herba)	25 g
Mädesüßblüten (Spireae ulmariae flos)	30 g
Rosmarin- oder Melissenblätter (eher Hypo- bzw. Hypertonie) (Rosmarini oder Melissae folium)	10 g
Waldmeisterkraut (Asperulae herba)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. 1 – 3 Tassen je nach Bedarf.

Kopfwehtee *(H. Ell-Beiser)*

Weidenrinde (Salicis cortex)	20 g
Mädesüßblüten (Spireae ulmariae flos)	40 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	40 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

Tee bei Wetterfühligkeit *(Bühring)*

Melissenblätter (Melissae folium)	30 g
Passionsblumenkraut (Passiflorae herba)	20 g
Johanniskraut (Hyperici herba)	20 g
Weißdornblätter und -blüten (Crataegi folium cum flore)	10 g
Lavendelblüten (Lavandulae flos)	10 g
Baldrianwurzel (Valerianae radix)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. 1 TL Melissengeist in 1 EL Honig emulgieren und zugeben. 3× 1 Tasse tägl. trinken.

Konzentrationsfördernde Teemischung *(U. Bühring)*

Basilikumblätter (Basilici folium)	30 g
Rosmarinblätter (Rosmarini folium)	20 g
Eisenkraut (Verbenae herba)	10 g
Baldrianwurzel (Valerianae radix)	10 g
Melissenblätter (Melissae folium)	10 g
Engelwurzwurzel (Angelicae radix)	10 g
Lavendelblüten (Lavandulae flos)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 1 dünne Scheibe frischen Ingwer zugeben und 10 Min. ziehen lassen. Mit 1 – 2 TL Honig süßen; 1 – 3 Tassen.

Konzentrationsfördernde Teemischung *(R. Beiser)*

Basilikumblätter (Ocimum sanctum)	30 g
Basilikumblätter (Ocimum basilicum)	30 g
Rosmarinblätter (Rosmarini folium)	10 g
Grüner Tee (Thea viridis)	10 g

M. f. spec. D. S.: 1 TL mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

28.7 Fragen / Repetitorium

1. Wie wirkt Salicylsäure? Was unterscheidet die natürlich vorkommende Salicylsäure (bzw. Salicin) von der synthetisch hergestellten Acetylsalicylsäure (2)?
2. Nennen Sie die beiden wichtigsten „Salicylsäurepflanzen" mit deutschem und botanischem Namen.
3. Ihre Mutter kann wegen ihres „nervösen Herzens" nicht einschlafen: Welche Teemischung empfehlen Sie?
4. Ihr schulpflichtiger Sohn ist ein echter „Nervenzipfel". Welche Teemischung bereiten Sie ihm zu?
5. Kleine Kinder wollen abends oft nicht einschlafen – bereiten Sie eine Kinderteemischung zu.
6. Welche Heilpflanze entspannt, ohne müde zu machen? Welche Heilpflanze wenden Sie bei Lampenfieber und Prüfungsangst an?
7. Welche Heilpflanze kommt bei leichten und mittelschweren Depressionen zum Einsatz? Nennen Sie ihren botanischen Namen: Welche Nebenwirkung kann auftreten (1)? Welche Wechselwirkungen treten bei hoher Dosierung auf? Welche Kontraindikation gibt es (1)?
8. Stellen Sie eine Teemischung zusammen, die Erschöpfungszustände lindert: Pflanzen aus welcher Wirkstoffgruppe unterstützen besonders und werden aus diesem Grund in Teemischung und Ernährung integriert?
9. Ein 50-jähriger Mann klagt über Konzentrations-, Leistungs- und Gedächtnisschwäche und ständigen Stress. Welche Heilpflanze empfehlen Sie ihm, für welchen Zeitraum?
10. Welche Heilpflanzen (3) können bei Kopfschmerzen eingesetzt werden, in welcher Art der Anwendung bzw. Zubereitung?
11. Aspirin. Von welcher Pflanze wurde dieses berühmte Medikament ursprünglich entwickelt, wie heißt ihr Hauptwirkstoff, was sind die Nebenwirkungen?
12. Zwei Heilpflanzen lindern bei Wetterfühligkeit. Welche?
13. Welche Heilpflanzen (2) haben sich speziell bei Migräne bewährt?
14. Nennen Sie fünf Heilpflanzen, die sich für ein beruhigendes Kräuterkissen eignen.
15. In der Pflanzenheilkunde gibt es einige Pflanzen, die auf unterschiedliche Art Schmerzen lindern können. Nennen Sie drei Pflanzen, die krampflösend wirken. Bei welchen Erkrankungen setzen Sie sie ein (3)? Welche schmerzlindernden Pflanzen kennen Sie außerdem (3)?

29 Ausleitung und Regeneration

Unter Gärtnern gilt die Regel: Um gesunde Pflanzen gedeihen zu lassen, muss zuerst der Boden bereinigt werden. Um etwas Ähnliches, auf den Menschen bezogen, geht es in diesem Kapitel. Im Volksmund würde man es mit „Blutreinigung“ bezeichnen. Vorgestellt werden Ihnen Therapiekonzepte zur Ausleitung, Darmsanierung und Entgiftungskur.

- → Grundlagen der Bitterstoffe und zugehörigen Pflanzen (s. Kap. 17.3, S. 110)
- → Grundlagen der Saponinglykoside und zugehörigen Pflanzen (s. Kap. 17.4, S. 117)
- → Grundlagen der Gerbstoffe und zugehörigen Pflanzen (s. Kap. 16.6, S. 97)
- → Heilpflanzen bei Nieren- und Leber-Galle-Erkrankungen (s. Kap. 24 , S. 311 und 22, S. 215)
- → Heilpflanzen bei Darm- und Hauterkrankungen (s. Kap. 20, S. 133)

29.1 Frühjahrskur – Entgiftungskur

Die Sehnsucht nach frühlingshaften Temperaturen entsteht an kalten Wintertagen. Im Winter sitzt man „hinter dem Ofen“, bewegt sich weniger, ist weniger an der frischen Luft, hat weniger Sonnenbestrahlung – und die Ernährung ist vitaminärmer und kohlenhydratreicher. Der Winter hat seine Spuren hinterlassen, und die machen sich im erwachenden Frühling als erste Zipperlein bemerkbar: Frühjahrsmüdigkeit, Arbeitsunlust, eine gewisse Trägheit, vielleicht sind ein paar Pfunde mehr auf der Waage zu sehen, und die Haut sah auch schon einmal rosiger aus.

Frühjahrsmüdigkeit ist keine Krankheit, der Organismus braucht lediglich etwas Zeit, um sich umzustellen, sich von überflüssigem Ballast zu befreien, eine Art „Frühjahrsputz“ durchzuführen und, wie die Natur, langsam zu erwachen. Das ist die Zeit für eine Frühjahrskur mit einer heilsamen Reinigung. Diese „Reinigung“ (der Volksmund spricht von „Blutreinigung“) hat eine uralte Tradition: Schon im Alten Testament ist vom Brauch der Juden zu lesen, im Frühjahr bittere Kräuter zu essen (s. Kap. 1, S. 3).

Sinn einer **Frühjahrskur** ist es, die „Schlacken“, die sich im Laufe des Winters im Körper angesammelt haben, loszuwerden. „Schlacken“ ist ein laienhafter Begriff für die Stoffwechselendprodukte und Toxine, die am Ende eines „winterträgen“ Stoffwechselprozesses aus unterschiedlichen Gründen nicht ausgeschieden werden, sondern im Gewebe verbleiben und zu verschiedensten Beschwerden oder Beeinträchtigungen führen können: zu einem schlechten Hautbild, zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder zu rheumatischen Beschwerden.

Eine Frühjahrskur wird deshalb auch zur **Aktivierung der Stoffwechsel- und Entgiftungsfunktion** bei rheumatischen Erkrankungen und Hautleiden durchgeführt. Ausgeschieden werden sollen bei einer Stoffwechselkur auch Umweltschadstoffe und andere Gifte, die der Körper heutzutage in zunehmendem Maße aufnimmt und die sich teilweise in Organen und im Bindegewebe ablagern und den Körper belasten. Die Unterstützung der körpereigenen Entgiftungsfunktionen schützt vor Beschwerden und verhindert Erkrankungen.

Für das Ausscheiden von Giften und Stoffwechselendprodukten sind die **Ausscheidungsorgane** zuständig: **Niere, Leber, Darm** und **Haut**. Durch eine

Frühjahrskur werden diese Organe angeregt; sie „entschlackt" den Körper, leitet Giftstoffe aus, unterstützt die Darmfunktion, regt den Blutkreislauf an und reduziert zu hohen Blutdruck und Übergewicht. Begleitet werden sollte eine solche Kur von vitalisierender Bewegung an der frischen Luft, durch Kalt- und Warmwasseranwendungen und einen regelmäßigen Tagesablauf, in den bewusste Entspannungspausen integriert sind: **„Ordnungstherapie"** nannte das Pfarrer Kneipp.

Unterstützung der Frühjahrskur durch Fasten

Ohne Nahrung findet ein gezielter Abbau von Stoffwechselendprodukten, Toxinen, Fetten statt. Es ist bekannt, dass sich Fastende bei einer gut durchgeführten Fastenkur – ist erst einmal die „Fastenkrise" vorbei – wach und geistig klar, spirituell offen und sensibel für alle Sinne und die Natur fühlen. Fasten kann eine Kraftquelle sein für das innere Wohlbefinden.

- **Darmentleerung** (Glaubersalz; jeden 2. Tag durchführen, damit die gelösten Gifte auf alle Fälle ausgeschieden werden!).
- **Trinken:** ca. 3 l/Tag dünnen **Kräutertee** (**Brennnessel, Birken**blätter, **Gänseblümchen, Stiefmütterchen, Fenchel, Löwenzahn**), warmes – heißes Wasser, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte oder **Wildkräuterbrühen** (**Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Schafgarbe, Spitzwegerich, Vogelmiere** u. a., pro Suppenteller 2 EL).
- Nach 3 – 7 Tagen „Fastenbrechen" mit 1 – 3 gut gekauten Äpfeln.
- Dann kehrt man behutsam zur vitalstoffreichen, über die Zeit der Frühjahrskur möglichst vegetarischen Vollwertkost zurück.



Hinweise

Nicht fasten in der Schwangerschaft; auch Kinder sollten nicht fasten.

Teemischungen sind besonders geeignet, den Stoffwechsel anzuregen: zum einen durch die in ihnen enthaltenen wirksamen Heilpflanzen und zum anderen durch die Flüssigkeitszufuhr, die hilft, die Gifte auszuscheiden. Der Organismus wird durch die Anwendung von Stoffwechselteees gut durchblutet, so dass sich Schadstoffe und „Stoffwechselschlacken" lösen und über die Nieren ausgeschwemmt werden können.

Zu einem **Stoffwechseltee** gehören

- harntreibende, stoffwechselfördernde Mittel (**Antidyskratika**, s. Kap. 25, S. 342),
- ein mildes Abführmittel (**Laxans**), um besser über den Darm auszuleiten,
- zur besseren Verträglichkeit ein blähungswidriges Mittel (**Karminativum**),
- Pflanzen mit **Bitterstoffen** (**Löwenzahn, Schafgarbe, Wegwarten**wurzel, **Enzian, Kalmus, Tausendgüldenkraut**, s. Kap. 17.3, S. 110), die durch die Anregung der Verdauungssäfte für eine optimale Verdauung sorgen. Dadurch werden Blähungen und Gärungen verhindert, die Gallenfunktion angeregt und die Leberfunktion unterstützt. Außerdem sorgen sie durch die Anregung der Gallensekretion für einen besseren Stuhlgang und unterstützen auf diese Weise die Entgiftung über den Darm – denn gelöste Stoffe werden hauptsächlich über den Darm und die Nieren ausgeschieden. Bitterstoffe wirken immer auch belebend, sie sind seit Urzeiten bekannt als stimmungsaufhellendes **Lebenselixier**, „ad longam vitam – für ein langes Leben". Die belebende Wirkung ist im Frühjahr besonders willkommen.

Entgiftung mit Heilpflanzen

- Die **Leber** ist neben Darm und Niere das Hauptentgiftungsorgan. Ihre Funktion wird gefördert durch die gezielte Gabe von leberwirksamen Heilpflanzen (**Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn**, die gleichzeitig für eine gute **Verdauung** sorgen) und durch das Anlegen eines Leberwickels, zum Beispiel mit **Schafgarben**tee. Außerdem unterstützt man die Leber, indem man für eine geregelte Verdauung sorgt.
- Ein **Schafgarben-Leberwickel,** nach dem Essen auf die Leber gelegt, fördert die Verdauung, lindert schmerzhaften Blähbauch und unterstützt die Leber in ihrer (Entgiftungs-)Funktion: 4 EL Schafgarbenkraut mit 1 l heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen. Ein Wickelinnentuch (Küchentuch, Windel) hineinlegen und mit dem Schafgarbensud tränken. Das Tuch auswringen, auf die Lebergegend legen (rechter Oberbauch), mit einem Frottee-

tuch bedecken, einen Wollschal fest darumwickeln, damit keine „Kältebrücke“ entsteht, und auf Wunsch noch eine Wärmflasche darauflegen. Mit dem Wickel ½ Stunde lang ruhen, dann den Wickel abnehmen, mit dem Wollschal die Lebergegend noch warm halten und ½ Stunde nachruhen.

- Die Ausscheidungstätigkeit der **Niere** wird durch reichhaltiges Trinken unterstützt (ca. 2 l „Neutralflüssigkeit“ tägl.). Kaffee, Schwarztee und Alkohol zählen nicht zu den Getränken, weil mehr Flüssigkeit ausgeschieden wird als zugeführt. Milch gilt als Nahrungsmittel und nicht als Getränk. **Empfehlenswert** sind kohlensäurearme Mineralwässer und dünne Kräutertees (1 EL Kraut auf 1 l Wasser), stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte oder dünnes Apfelessigwasser. Pflanzen, die die Ausscheidungsfunktion der Niere unterstützen (**Brennnessel, Birke, Löwenzahn, Giersch, Schlüsselblume, Vogelmiere, Gänseblümchen**) werden als Tee gereicht (s. Kap. 24, S. 311) – verbunden mit genügend **zusätzlicher** Flüssigkeit.
- Die Ausscheidung über den **Darm** wird über eine ballaststoffreiche Ernährung und Heilpflanzen wie **Lein**- und **Flohsamen, Fenchel**, Bitterstoffe wie **Löwenzahn, Schafgarbe, Chicoree** oder durch **Sauerkraut**saft angeregt. Genügend Bewegung und Flüssigkeit unterstützen die Therapie. Bei Verstopfung bilden sich Fäulnis- oder Gärungsbakterien, die die Leber belasten können. Bei einer Entgiftungs-, Fasten- oder Frühjahrskur sollte man deshalb auf einen geregelten Stuhlgang (1- bis 2× tägl.) achten, damit es nicht zu einer Rückresorption von Giftstoffen kommt. In manchen Fällen ist eine Darmsanierung notwendig (s. Kap. 29.2, S. 588).
- Die **Haut** bezeichnet man als das größte Ausscheidungsorgan des Körpers. Durch **Trockenbürsten** oder Wechselduschen werden Hautdurchblutung und Hautatmung angeregt. Auch **Schwitzen** ist eine Entgiftungsmaßnahme, vor allem ist der „Arbeitsschweiß“ effektiv, also der Schweiß, der durch Bewegung, Anstrengung oder Sport entsteht. Bewegung und sportliche Betätigung verstärken die Durchblutung und sorgen dadurch für einen verstärkten Abtransport der Stoffwechselendprodukte. Die Ausscheidung über die Haut wird auch unterstützt durch Wärmeanwendungen wie z. B. Sauna. Stoffwechselfördernde und harntreibende **Heilpflanzen** wie **Bärlauch, Brennnessel, Vogelmiere, Gänseblümchen, Birke** sowie schweißtreibende Diaphoretika wie **Holunder, Linde** und **Ingwer** unterstützen die Hautfunktion und fördern die Ausscheidung über die Haut.
- Die Ausscheidung über die **Lunge** kann zusätzlich unterstützt werden mit **Brunnenkresse, Meerrettich, Kapuzinerkresse, Kresse, Radieschen, Rettich** (s. Kap. 23, S. 244).

29.1.1 Anleitung zur Durchführung der Frühjahrskur

Der Begriff **Frühjahrs-„Kur“** zeigt schon, dass es sich um eine begrenzte Zeit handelt: 3 bis max. 10 Wochen. In dieser Zeit möglichst auf üppiges, schweres Essen und auf Genussgifte wie Alkohol, Nikotin und Kaffee verzichten.

Teekuren, Frischpflanzensäfte und **Wildkräuter** ergänzen die Ernährung für eine gelungene Kurzeit.

- **Teekur:** Ausscheidungsfördernde Heilpflanzen können zu gleichen Teilen als Tee gemischt oder einzeln nacheinander getrunken werden (z. B. 3 Wochen **Brennnessel**, 3 Wochen **Birken**blätter, 3 Wochen **Löwenzahn**). 3× tägl. eine Tasse trinken.
  Teezubereitung: 1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 – 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, abgießen und 3× tägl. 1 Tasse trinken. Zusätzlich 2 l Flüssigkeit trinken: Wasser oder dünne Tees (ganz dünner Entschlackungstee: 1 EL Kraut auf 1 l Wasser. Diesen Tee trinkt man **zusätzlich** zur Teekur!).
  Teemischungen zur Frühjahrskur:
  Brennnessel, Birke, Löwenzahn, Pfefferminze, Zitronenmelisse oder **Schafgarbe, Fenchel, Brennnessel, Stiefmütterchen, Goldrute**.
- **Frischsaftkur:** Pflanzen selbst sammeln und in einem Entsafter auszupressen ist sehr mühsam. Man benötigt tägl. große Mengen und müsste jeden zweiten Tag frische Pflanzen sammeln, weil sich der Saft nicht länger hält. Wer aber gerne selbst gesammelte frische Pflanzen auspressen möchte, besitzt einen Pflanzensaft, der sich in einmaliger Weise auszeichnet durch ein Wirkspektrum an vitalen Inhaltsstoffen, die in ihrer Gesamtheit und gelöst im Pflanzensaft, also in ihrer natürlichsten Form, für den Organismus verfügbar sind. Drei Zubereitungsmöglichkeiten sind relativ gut machbar:

- 2–3 EL frische Kräuter in einem Mörser bestmöglich zerkleinern, 1:5 mit Wasser/Buttermilch auffüllen und trinken.
- 2–3 EL frische Kräuter mit 1 Apfel oder Möhre im Mixer pürieren und 1:5 mit Wasser/Buttermilch auffüllen.
- 2–3 EL frische Kräuter hauchdünn schneiden (wiegen) und 1:5 mit Wasser/Buttermilch vermengt trinken.

Ansonsten ist es empfehlenswert, im Reformhaus oder in der Apotheke **Frischpflanzensäfte** (florabio, Schoenenberger, Kneipp) zu kaufen. Diese Säfte müssen **immer verdünnt** werden im Verhältnis 1:5, d.h. 1 EL Saft und 5 EL Wasser, Apfelsaft oder Buttermilch. Buttermilch eignet sich besonders gut, da sie den teilweise herben Geschmack der Wildkräuter bindet und zusätzlich durch ihren hohen Milchsäuregehalt Heilkraft besitzt.

Dosierung: Man beginnt normalerweise z.B. mit 1–2 EL Frischsaft pro Tag und steigert wöchentlich um 1 EL bis zur Tagesgabe von 6 EL. Es kann zu anfänglichen Durchfällen im Sinne einer Reinigung kommen. Bei anhaltenden Beschwerden die Dosis reduzieren oder absetzen. Pro Woche wird etwa 1 Flasche verbraucht.

Empfehlenswerte Frischpflanzensäfte: **Löwenzahn, Brennnessel, Birke, Artischocke, Kartoffel, Schwarzrettich, Bärlauch**, „Manna-Feigen ohne Sennes“, **Schafgarbe**.

- **Wildkräutergerichte** zum Beispiel mit **Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Schlüsselblumen, Vogelmiere, Gänseblümchen, Birke, Spitzwegerich, Bärlauch, Brunnenkresse** ergänzen die Kur aufs Köstlichste (s. Kap. 32, S. 648).

29.2 Darmsanierung

Die Schleimhäute des Körpers sind mit Bakterien besiedelt, die vielfältige Aufgaben übernehmen, v.a. die Darmschleimhäute: u.a. produzieren sie Vitamine, „recyceln“ Hormone und aktivieren das Immunsystem. Sie bilden eine **mechanische Schutzbarriere** gegen pathogene Keime und Fremdstoffe, die in Kontakt mit unseren Schleimhäuten geraten, und sie verhindern die Ausbreitung schädlicher Bakterien und Pilze im Darm sowie das Eindringen von Allergenen durch die Darmwand. Die Qualität der Dickdarmwand und der Darmflora bestimmt, ob und wie viele Schadstoffe in den Körper eindringen können. Eine geschädigte Darmflora gilt als **Mitverursacher** für chronische Darmentzündungen und Dyspepsien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, Infektanfälligkeit oder Immunschwäche, Müdigkeit und Leistungsabfall, Entzündungen von Haut und Schleimhaut, Migräne oder depressiven Verstimmungen.

Wenn das Mengenverhältnis zwischen den verschiedenen Bakterienstämmen, die den Darm besiedeln, im **Ungleichgewicht** ist, d.h., wenn sich bestimmte Keime unverhältnismäßig ausbreiten auf Kosten anderer, die geschädigt und verdrängt werden, spricht man von einer Störung der Darmflora, **Dysbiose** genannt. Dann ist das gesamte System aus dem Gleichgewicht, und die Darmflora kann nicht mehr richtig funktionieren. Chronische Störungen der Darmflora beeinträchtigen die örtliche Abwehr von Darminfektionen und lassen Stoffwechselgifte, Viren oder potenzielle Allergene in die Blutbahn gelangen.

Ein gesundes Darmmilieu (s. Kap. 20, S. 133), **Eubiose** oder Eubakterie genannt, kann gestört werden durch verschiedene Auslöser und sich dann umwandeln zu einer Dysbiose oder Dysbakterie. Eine Dysbiose wird durch eine Stuhluntersuchung diagnostiziert.

Ursachen

- Abführmittel, Medikamente (z.B. Antibiotika, Kortikoide, NSAR),
- Chemo- bzw. Strahlentherapie.
- **Fehlernährung:** Eine übermäßig fett- oder eiweißreiche Ernährung fördert das Wachstum von Fäulnisbakterien und behindert die nützlichen Milchsäurebakterien. Eine schlechte Eiweißverdauung bewirkt eine „Stoffwechselvergiftung“ des Körpers und schädigt die Darmflora. Die durch nachfolgende Gärungsprozesse entstehenden Toxine können über die Darmwand in den Organismus gelangen und vielfältige Störungen nach sich ziehen.
- Durchfälle (vor allem chronische),
- Allergien oder ein gestörter Säure-Basen-Haushalt.
- Erkrankungen des Verdauungssystems mit u.a. Sub- oder Anazidität (Fehlen von freier Salzsäure im Magensaft) bzw. mangelnde Sekretbildung im Magen und ungenügende Gallebildung. Wenn unzureichend verdaute oder nur ange-

daute Nahrung in den Darm gelangt, kommt es zu Fäulnis- oder Gärungsprozessen. Die steigende Aktivität der Fäulnisflora führt zur vermehrten Produktion von Stoffwechselgiften, das macht sich mit Meteorismus und Flatulenz bemerkbar. Bei der Gärung kommt es zur Bildung von Fuselalkohol (Methylalkohol), der die **Leber** belastet.

Die Rolle der Bauchspeicheldrüse

Manchmal ist eine **Funktionsschwäche** der Bauchspeicheldrüse mitbeteiligt, denn durch die fehlenden Pankreasenzyme werden Fett und Eiweiß unzureichend aufgespalten und dadurch die physiologische Darmflora überfordert; es kommt zu einer Dysbiose. Zusätzlich kommt es zu verstärkter Bildung biogener Amine wie Histamin und gleichzeitig zu vermindertem Abbau histaminhaltiger Nahrungsmittel (Thunfisch, Sardinen, Geräuchertes, Emmentaler-, Harzer Käse, Rotwein und Sekt). Das führt zu **allergischen Reaktionen** (Rhinitis, Urtikaria oder Durchfall), die häufig als „Nahrungsmittelallergie" fehldiagnostiziert werden. Als Ausdruck einer allergischen Sensibilisierung findet sich im Blut ein erhöhter IgE-Spiegel. Eine Stuhluntersuchung auf die **pankreatische Elastase-1** bringt den Nachweis, ob es sich eventuell um eine **Pankreasinsuffizienz** handelt, die dann entsprechend zu behandeln ist (s. Kap. 22, S. 215).

Auf einer gestörten Darmflora breitet sich häufig ein Pilzrasen aus, zum Beispiel mit **Candida** albicans. Zuckerhaltige Nahrungsmittel stellen lebenswichtige Nährstoffe für pathologische Hefepilze dar, deshalb sollte bei einer gestörten Darmflora der Zuckerkonsum drastisch reduziert bzw. eingestellt werden (wird kontrovers diskutiert).

Symptome

Eine dysbiotische Darmflora macht sich meistens bemerkbar durch

- Blähungen aufgrund von Gärungs- und Fäulnisprodukten,
- Müdigkeit, Kopfschmerzen,
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Das Immunsystem des Darms

Man geht heute davon aus, dass Störungen der Darmflora eine übersteigerte Reaktion des intestinalen **Immunsystems** zur Folge haben, weil sie u. a. zur Einschränkung der epithelialen Barriere führen – das wiederum scheint in der Pathogenese von Colitis ulcerosa und Morbus Crohn eine wesentliche Rolle zu spielen. Auch das vermehrte Auftreten von Darmkrebs wird damit in Verbindung gebracht, denn potenzielle **Kanzerogene** und Nahrungsmittelallergene können nur noch reduziert neutralisiert werden, es kommt durch den veränderten Mikrobenstoffwechsel zur vermehrten Bildung krebsfördernder Substanzen und zu einer erhöhten Belastung durch freie Radikale. Eine Darmsanierung mit Zufuhr von Probiotika wirkt diesen Störungen entgegen.

Probiotika

Das sind nicht pathogene, meist lebende Mikroorganismen wie Laktobazillen, Bifidobakterien und spez. Streptokokken (S. faecium), die pathogene Keime abwehren sowie immunstimulierend und präventiv gegen Darmkrebs wirken.

Naturheilkundliche Darmsanierung

Eine Darmsanierung ist oft die einzige Möglichkeit der Regeneration und zugleich der Einstieg in eine gesunde Lebensweise, die körperlich und seelisch zu einer Neuorientierung führen kann.

Ziel einer Symbioselenkung ist die Wiederherstellung der gesunden Funktion des Verdauungstrakts und der Darmflora, um Verdauungsprobleme zu beseitigen, eine Resorption aller wichtigen Nährstoffe zu gewährleisten und „Lücken" im Darmimmunsystem (**Leaky-gut-Syndrom:** „leckender, undichter" Darm) zu schließen. Das soll verhindern, dass aufgrund der beeinträchtigten Barrierefunktion Fremdstoffe wie Gifte, Bakterientoxine, unvollständig aufgeschlüsselte Nahrungsbestandteile u. v. m. aus dem Darm in den Körper eindringen.

Eine Darmsanierung sollte mindestens 1–3 Monate lang durchgeführt werden.

- Am besten (d. h., wenn die Patienten gut mitmachen) leitet man die Sanierung mit klassischem **Fasten** ein – wie Gärtner vor dem Einsäen und Bepflanzen eines neuen Gartenbeetes zuerst Unkraut jäten:
- 2 „Entlastungstage" nur mit Obst oder Gemüse, 5 Tage „Fasten" mit Gemüsebrühe und verdünnten Säften, 2 „Aufbautage" mit leichter vegetarischer Kost. Während dieser Zeit jeden 2. Tag einen **Einlauf** durchführen, damit die Stuhlent-

leerung problemlos erfolgen kann und es zu keiner Rückresorption von Giftstoffen kommt, die durch das Fasten gelöst wurden. Colonhydrotherapie unterstützt die **Darmreinigung**.

- Auf eine ausreichende **Salzsäureproduktion** im Magen achten, die das Eindringen von Krankheitserregern zu verhindern hilft: **Harongarinde** (s. Kap. 22, S. 215) regt die Salzsäurebildung im Magen an, sorgt gleichzeitig für eine verstärkte Natriumbicarbonatbildung der Bauchspeicheldrüse und für eine Anregung der Galle und somit für eine Säureneutralisation im Dünndarm.
- Bio-**Apfel**essig hilft die Anlagerung von Pilzfäden an der Darmschleimhaut zu verringern: 3× tägl. 1 TL in wenig Wasser gemischt trinken.
- **Knoblauch** oder frischer **Bärlauch** mit ihren bakteriostatisch wirkenden Schwefelverbindungen Alliin und Allicin und dem Spurenelement Geranium bekämpfen schädliche Pilze und Bakterien.
- **Milchzucker** (z. B. „Edelweiss" Milchzucker oder „Eugalan"), am besten in **Kamillen**tee, eignet sich als „Nährstoff" für die natürlichen Darmbakterien, vor allem nach Einnahme von Antibiotika. Die physiologischen Darmbakterien „lieben" Nahrungsbestandteile mit Pektin (**Apfel, Karotten**) oder komplexe Kohlenhydrate (**Topinambur**). Sie nehmen schnell an Zahl und Masse zu und verdrängen die pathogenen Keime.
- **Myrrhe** eliminiert schädliche Darmbakterien.
- **Flohsamen** oder **Leinsamen** adsorbieren Bakterien, Toxine, Kanzerogene u. a. und unterstützen dadurch die physiologische Bakterienflora. Immer wieder einen „Schleimtag" einlegen: 5–6×/Tag den Schleimabsud von je 1–2 TL Leinsamen/Flohsamen einnehmen.
- **Zistrosen**blätter regulieren die Darmflora und stärken die Abwehrkräfte, wirken antioxidativ und entgiftend, vor allem auf Schwermetalle (Cystus-Tee, Dr. Pandalis).
- **Pfefferminze** beruhigt und entkrampft den Verdauungstrakt.
- Bei starken **Blähungen** lindern **Heublumen**auflagen zuverlässig und schnell, Karminativa wie **Kümmel, Fenchel, Anis** lindern ebenfalls.
- Als Begleittherapie für eine Darmsanierung wird das schleimhautregenerierende **Sanddorn**fruchtfleischöl empfohlen. Am besten 2–3× tägl. 3–5 Tr. des kostbaren (fetten!) Öls in Joghurt einnehmen.
- Neben der diätetischen und mikrobiologischen Therapie ist die Gabe von **Bitterstoffen** unabdingbar. Bitterstoffe verbessern die Durchblutung der Verdauungsschleimhäute und tragen über die Regulation der Verdauungssäfte zur Verbesserung des Darmmilieus bei.
- Zusätzlich empfehlenswert sind pflanzliche Rohkost und milchsaure Kost (Joghurt mit lebenden Bakterienkulturen, Sauerkraut).
- **Sauerkraut** (milchsaure Bakterien) mit Äpfeln oder **Ananas** gemischt oder Kanne-Brottrunk unterstützen die Darmsanierung.
- **Bewährte Darmfloramittel** (Probiotika) sind (neben Molke und milchsaurer Kost) Präparate wie Bio-Cult Kps., Mikroflorana-F N, Mutaflor, Omniflora N Kps., Colibiogen (Kinder), Paidoflor oder Perenterol forte (Hefepilze Saccharomyces boulardii).
- Häufig wird auch eine Symbioselenkung mit der Alge **Chlorella pyrenoidosa** durchgeführt. Sie ist durch ihren hohen Chlorophyllgehalt (dem höchsten im Pflanzenreich) in der Lage, das Wachstum pathogener Bakterien zu unterdrücken und Milchsäurebakterien u. a. zu fördern. Studien zufolge fördert die Mikroalge auch Abwehrfunktionen, z. B. Produktion und Aktivität von Makrophagen, und unterstützt so das darmassoziierte Immunsystem gegen pathogene Bakterien.

29.2.1 Heilpflanzen zur Darmsanierung

Bärlauch

Allium ursinum

Allii ursini herba

„Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut wie der Bärlauch", schwärmte Kräuterpfarrer Künzle und trifft damit ins Schwarze; immerhin wurde Bärlauch zur Heilpflanze des Jahres 1992 gewählt. Es sind die ätherischen Öle, die aus Schwefelverbindungen bestehen, die den typischen Knoblauchgeruch des Bärlauchs ausmachen.

Bärlauch wirkt mit seinen schwefelaktiven Substanzen gegen Bakterien, Viren, Pilze und Würmer. Das Allicin wirkt stark antibakteriell und keimhemmend speziell auf die Bakterienflora des Darms samt ihren Fäulnis und Gärung verursachenden Bakterien, ohne die „nützlichen" Darmbakterien, die der Körper zur Verdauung braucht, zu zerstören. Besonders wirksam ist er daher zur **Darmsanierung nach einer Behandlung mit Antibiotika** oder Sulfonamiden, er unterstützt die Wiederbesiedlung mit gesunden Darmflorabakterien und hilft bei einer Candida-Überbesiedlung, das zerstörte Gleichgewicht im Darm wiederherzustellen.

Prof. Dr. Kiesewetter (Universität Homburg / Saar) konnte nachweisen, dass sich bei tägl. Gabe von 1 g Bärlauch die Strömungsgeschwindigkeit der Erythrozyten um 32 % erhöht. Die Steigerung der Blut- und Lymphzirkulation bewirkt einen besseren Zufluss zu den Organen, Geweben und Zellen und zugleich einen besseren Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten und Toxinen. Dadurch wird der Körper schneller entgiftet. Im Bärlauch finden sich schwefelaktive Substanzen in höherer Konzentration als im Knoblauch (Knoblauch 1,7 g, Bärlauch 7,8 g Schwefel / 100 g Trockensubstanz). Schwefel aktiviert körpereigene Enzymsysteme, und er wird zur Produktion von Enzymen (u. a. Glutathionperoxidase) benötigt, die Giftstoffe abbauen. Auf diese Weise trägt Schwefel zur Entgiftung des Körpers bei (Schwermetalle u. a.) und fördert eine gesunde Darmflora.

Bewährt hat sich Bärlauch auch zur unterstützenden Behandlung bei chronischen, stoffwechselbedingten Hauterkrankungen. Dafür wird er vor allem als entgiftende **Frühjahrskur** eingesetzt, zu einer Zeit, in der der Bärlauch in Massen frisch zur Verfügung steht!

Bärlauch kann man gut selbst sammeln (bitte nur mit botanischen Kenntnissen, die eine Verwechslung mit Maiglöckchen, Herbstzeitlose, Aronstab unmöglich machen!) und roh genießen als Salat, Brotaufstrich, Pesto, oder zu einer Tinktur verarbeiten: 3 × tgl. 20 Tr. einnehmen.

Präparate: Bio Bärlauch Granulat, Dr. Pandalis, Ceres Allium ursinum (Alcea)

Fenchel

Foeniculum vulgare

Foeniculi fructus (M)

(s. Kap. 20, S. 133) Lindert Blähungen.

Flohkraut, Flohsamen

Plantago ssp.

Psylli semen (M)

Plantaginis ovatae semen / -testa

(s. Kap. 20, S. 133) Schützt den gesamten Darmtrakt und adsorbiert Toxine und Kanzerogene: 1 TL mit 1 – 2 Glas Wasser.

Galgant

Alpinia officinarum

Galangae rhizoma (M)

(s. Kap. 21, S. 173) Galgant ist ein Ingwergewächs, das sich durch einen brennend scharfen Geschmack mit angenehm würzigem Aroma auszeichnet.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Scharfstoffe, bittere Flavonoide.

Wirkungen: Schnelle krampflösende Wirkung, entzündungshemmend, antibakteriell, antimykotisch (Hefe- und Schimmelpilze).

Indikationen: Verdauungsstörungen, Meteorismus, Dysbiose, Darmcandidose.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Gewürzpulver.

Tagesdosis: 2 – 4 g Droge, 2 – 4 g Tinktur.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Solunat Nr. 19, Galgant 0,1 und 0,2 Jura.

Teezubereitung: ½ – 1 TL Droge (1 TL: 2 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 5 Min. ziehen lassen und abgießen.

Gelbwurz, javanische

Curcuma xantorrhiza

Curcumae xantorrhizae rhizoma (M)

Gelbwurz, indische, Kurcuma

Curcuma longa

Curcumae longae rhizoma (M)

(s. Kap. 21, S. 173, Kap. 22, S. 215 und Kap. 26, S. 378) Seit Urzeiten wird dieses attraktiv blühende Ingwergewächs (Zingiberaceae) mit seinem aparten Aroma und dem stark färbendem Gelbton in (sub)tropischen Gebieten angebaut. Die Pflanze findet Verwendung als Gewürz, Kosmetikum, Färbemittel und Arzneidroge. Die Gelbwurz tötet durch ihre ätherischen Öle und Scharfstoffe krankheitserregende Bakterien ab, ohne die natürliche Darmflora zu schädigen.

Inhaltsstoffe: 3 – 12 % ätherische Öle, Ferulasäure, Kaffeesäurederivate.

Wirkungen: Gallefördernd, entzündungshemmend, antibakteriell gegen gramnegative Keime, antiviral, antioxidativ und leberschützend.

Indikationen: Verdauungsbeschwerden, entzündliche Erkrankungen der Gallenblase, Reizdarm und Reizmagen, Begleittherapie zur Darmsanierung.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Zerkleinerte Droge, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 2 g Droge.

Nebenwirkungen: Bei längerer Anwendung Magenbeschwerden.

Gegenanzeigen: Verschluss der Gallenwege.

Präparate: Curcumen Kps., Intri-tract Kps.

Teezubereitung: 1 knapper TL (2 g) zerkleinerte Wurzel mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. Je 1 Tasse vor den Mahlzeiten trinken.

Haronga, Drachenblutbaum

Harungana madagascariensis

Harunganae folium / -cortex (M)

(s. Kap. 22, S. 215) Dieses Johanniskrautgewächs (Hypericaceae) aus dem fernen Madagaskar ist ein bis 12 m hoher Baum. Die Madagassen kauten die Rinde und die Blätter nach fettem Essen zur besseren Verdauung.

Inhaltsstoffe: Dihydroxyanthracenderivate (Rinde: Harunganin, Madagascin, Blätter: Hypericin, Pseudohypericin).

Wirkungen: Intensive Anregung der Verdauungssaftproduktion in Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse. Völlegefühl, Gasbildung und Blähungen lassen rasch nach.

Indikationen: Begleittherapie zur Darmsanierung, Verdauungsbeschwerden (Magen, Leber, Galle) und leichte exokrine Pankreasinsuffizienz.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden, leichte exokrine Pankreasinsuffizienz.*

Darreichungsformen: Fertigpräparate.

Tagesdosis: 25 – 50 g Droge bzw. 7,5 – 15 mg eines wässrig-alkoholischen Trockenextraktes. Nicht länger als 2 Monate einnehmen (aufgrund fehlender Langzeitstudien).

Nebenwirkungen: Photosensibilisierung möglich aufgrund des Gehalts an Pseudo- und Hypericin.

Gegenanzeigen: Akute Pankreatitis, akute Schübe einer chronisch-rezidivierenden Pankreatitis, schwere Leber-Galle-Störungen, Verschluss der Gallenwege, Ileus.

Präparate: Harongan Tbl. / Tr., Enzym-Harongan Drg. (mit javanischer Gelbwurz, Pankreasenzym).

Ingwer

Zingiber officinalis

Zingiberis rhizoma (M)

(s. Kap. 20, S. 133, Kap. 21, S. 173 und 22, S. 215) Im Orient wurde Ingwer (Zingiberaceae) schon vor 5 000 Jahren lobend erwähnt. Wer im klassischen Altertum mit dem exotischen Ingwer seine Mahlzeiten bereicherte, gehörte ganz sicher zur Oberschicht, denn Ingwer wurde wie Gold und Silber gehandelt.

Inhaltsstoffe: 2 – 3 % ätherische Öle (Zingiberen, Zingiberol) und 5 – 8 % Scharfstoffe („Harze“, Gingerol, Shogaol u. Ä.), Bitterstoffe, Fette, Zucker, Schleime.

Wirkungen: Brechreizlindernd, verdauungsfördernd, keimhemmend (antibakteriell, antimikrobiell), cholagog, steigert Tonus und Peristaltik des Darms.

Indikationen: Als Begleittherapie zur Darmsanierung (Ingwertee mit Zitronensaft und [wenig!] Honig), gegen Übelkeit, Verdauungsstörungen mit Blähungen und Gärungsbeschwerden, Reisekrankheit.

***Kommission E:** Dyspeptische Beschwerden, Verhütung der Symptome der Reisekrankheit.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 2 – 4 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Zintona.

Teezubereitung: Ca. ½ – 1 TL (1 TL: 3 g) frisch zerkleinerte Ingwerwurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, nach 7 Min. abgießen.

Knoblauch

Allium sativum

Allii sativi bulbus (M)

(s. Kap. 27, S. 484 Kap. 23, S. 244 und Kap. 29.4, S. 596) Das Lauchgewächs Knoblauch (Alliaceae) steigert die Abwehrkraft des Immunsystems und verbessert die Darmflora. Knoblauch hemmt unnatürliche Gärungsprozesse und regt noch in einer Verdünnung von 1:1 000 die Bewegung der Darmzotten an. Vor allem wirkt sich bei einer gestörten Darmflora der antibakterielle Effekt der Knoblauchinhaltsstoffe im Darm günstig aus: Fremde Keime werden unterdrückt und die physiologischen Colibakterien gestärkt. Die frische Knolle ist am wirkungsvollsten (geruchsbindende Hausmittel sind Milch, Petersilienstängel und Ingwer).

Inhaltsstoffe: Schwefelhaltiges Allicin, Schleimstoffe, „duftende“ Steroide mit sexualhormonähnlicher Wirkung, Spurenelemente sowie Enzyme.

Wirkungen: U. a. antibakteriell, antimykotisch; entgiftende Funktion bei Schwermetallvergiftungen.

Indikationen: Darmmykose, infektiöser Darmkatarrh.

***Kommission E:** Adjuvant bei Erhöhung der Blutfettwerte, zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen.*

Darreichungsformen: Frische Knoblauchzehen, Tinktur, Knoblauchöl, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4 g frische Knolle, als Einzelgabe 1 g bzw. 900 mg getrocknetes Knoblauchpulver. (Bei „Geruchsängsten“ Tct. Allii sativi 100.0, D. S. teelöffelweise in Milch.)

Nebenwirkungen: Selten Magen-Darm-Beschwerden, allergische Reaktionen.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt. In letzter Zeit wird allerdings als Vorsichtsmaßnahme empfohlen, vor chirurgischen Eingriffen und Zahnextraktionen Knoblauchpräparate abzusetzen. Bei kleineren Verletzungen hat die geringfügige Verlängerung der Blutungszeit keine Relevanz.

Präparate: Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Knoblauch, Sapec Drg.

Meerrettich ***Armoracia rusticana*** **Armoraciae radix (M)** **Schwarz- oder Bierrettich** ***Raphanus sativus*** **Raphanistri radix (M)**	(s. Kap. 22, S. 215, Kap. 23, S. 244 und Kap. 24, S. 311) Beide Pflanzen wirken verdauungsfördernd, antimikrobiell und unterstützen mit ihren Senfölglykosiden die Eiweißverdauung: Sie behindern die Entstehung von Eiweißfäulnis im Darm, die Bildung von Giftstoffen wie Indikan und Cadaverin und das Auftreten von Blähungen und Völlegefühl. Meerrettich und Rettich sind in der Volksheilkunde als wertvolle „Blutreinigungsmittel“ bekannt und werden zur Darmsanierung eingesetzt. **Tagesdosis:** 1–2 TL der frisch geriebenen Meerrettichwurzel (z. B. in geriebenem Apfel oder Joghurt) bzw. tägl. 1 frischer Rettich. **Präparate:** Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Schwarzrettich.
Zistrose ***Cistus incanus*** **Cistus folium**	(s. Kap. 23, S. 244) Zistrose reguliert die Darmflora, wirkt antioxidativ und giftbindend (s. u.).

29.3 Darmmykose (Candida albicans)

Seit Jahren nehmen Pilzerkrankungen zu. Für den Menschen schädliche Pilze gedeihen in Wärme, Feuchte und Dunkelheit bestens, vor allem wenn das Immunsystem durch falsche Ernährung, Wohn- und Umweltgifte, Stress, auch übertriebene Hygiene oder durch Medikamente geschwächt ist. Vor allem (zu häufig und „falsch“ eingesetzte) **Antibiotika** töten nicht nur krank machende Mikroben, sondern auch wertvolle Bakterienstämme, die als **Symbionten** im gesamten Verdauungstrakt eine wichtige Schranke gegen Pilze bilden. Begünstigend wirken auch Adipositas und starkes Schwitzen, Stoffwechselstörungen und eine herabgesetzte Immunität. Gemäß dem Lehrsatz der Naturheilkunde „Der Erreger ist nichts, das Terrain ist alles“ sollte zuerst eine gesunde Lebensweise in den Vordergrund der Behandlung gerückt werden.

Bei **Darmpilz** handelt es sich meist um Hefen der Gattung Candida albicans. Die Hefepilze, die normalerweise zusammen mit anderen Mikroorganismen ein ökologisches Gleichgewicht bilden, vermehren sich bei einer gestörten Darmflora ungehemmt und rasant; sie wandeln im Darm Zucker, und zwar hauptsächlich Trauben- und Malzzucker, in minderwertigen Alkohol (Fusel) um, der die Leber belastet und zum Entgleisen der Leberwerte führen kann (**„Alkoholismus von innen“**).

Gefährlich ist,

- dass Pilze sich schnell vermehren,
- dass die Hefen Hyphen (Pilzfäden) bilden können, wodurch sie in der Lage sind, in Gewebe und in die Blutbahn einzudringen
- und dass sie giftige Stoffwechselprodukte bilden.

Soor

Auf einer gestörten Darmflora breitet sich bevorzugt Candida albicans aus, vor allem wenn nach Antibiotikagaben die „abgetöteten“ Darmbakterien nicht wieder aufgebaut wurden. Infektionen, die durch Pilze der Gattung Candida, besonders ihren Hauptvertreter Candida albicans, verursacht werden, bezeichnet man alle als Soor oder **Candidose**. Candida albicans gehört bei 30–50% der Menschen zur physiologischen Haut- und Schleimhautflora. Nur wenn sich das gesunde Gleichgewicht verändert hat, kommt es zum Ausbruch von Soor.

Je nach Vorkommen des Soors unterscheidet man:

- **orale Candidose** (weißliche, schwer abwischbare Beläge im Mund-Rachen-Bereich, die beim Abwischen bluten),
- **kutane Candidose** (flächenhaft gerötete, oft juckende, teils weißlich-schmierig belegte Areale in Körperfalten oder Windelbereich),
- **genitale Candidose** (Jucken, Brennen, gelblich-weißliche, abstreifbare Beläge, typisch weißlich-krümeliger Ausfluss).

- Eine Sonderform der Candidamykose ist der **Soorbefall des Säuglings**. Infiziert sich ein Säugling während der Geburt mit Hefepilzen aus der mütterlichen Scheide, so kann es zum **Mundsoor** kommen. Vor allem abwehrgeschwächte und flaschenernährte Säuglinge haben ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. In ausgeprägten Fällen kann es zu Behinderungen bei der Nahrungsaufnahme kommen. Gelangen die Candida-albicans-Pilze mit dem infizierten Darminhalt in die Windel und von hier aus auf die Säuglingshaut, kommt es zum sog. **Windelsoor**. Der Pilz findet ein ideales feucht-warmes Klima vor und kann sich rapide ausbreiten.

Diagnose

Die Diagnose einer Darmmykose ist nicht einfach zu stellen, weil die Symptomatik oft sehr allgemein ist.

- Wechsel von Verstopfung und Durchfällen mit weichen, klebrigen, ungeformten Stühlen,
- starke Blähungen,
- Abgeschlagenheit und Reizbarkeit.
- Weitere Zeichen sind Heißhunger auf Süßes,
- Unverträglichkeit von Alkohol,
- Zink- und Eisenmangel,
- Hauterscheinungen und Allergien.

Der sichere Nachweis erfolgt durch eine Stuhlprobe.

Naturheilkunde und Phytotherapie

Ziel einer Mykosetherapie sind immer die **Wiederherstellung der ganzheitlichen Gesundheit** und die Mobilisierung der Selbstheilungskräfte.

Die **Therapie** kann, insbesondere bei herabgesetztem Immunstatus, sehr langwierig sein und erfordert neben der Darmsanierung eine sorgfältige antimykotische Therapie. Nahrungsumstellung und Phytotherapie werden unterstützend eingesetzt.

- In der **Volksheilkunde** hat sich das Trinken von 2–3 Tassen **Wermut**- oder **Lapacho**tee bewährt,
- der Verzehr von tägl. (!) 6 frischen Knoblauchzehen,
- aus der „Küchenapotheke" **Kohl**
- und das reichliche Würzen mit Hefeflocken, **Knoblauch, Meerrettich** und mit dem antimykotischen **Galgant**.
- Neuerdings wird **Sanddorn**fruchtfleischöl eingesetzt (speziell zur Mykosetherapie wurden „Melasan Pflanzenölkapseln" entwickelt, die zusätzlich Nachtkerzen- und Teebaumöl enthalten).
- Häufig besteht eine mangelnde Sekretion an Verdauungssäften (Magen, Galle, Pankreas), die dazu führt, dass Nahrung nicht genügend aufgespalten, verdaut und resorbiert wird. Das führt zu einem Überangebot an Nährstoffen im Darm, woran sich die Pilze „gütlich tun". Aus diesem Grund möglichst in jede Speisefolge reichlich **Bitterstoffe** (s. Kap. 17.3, S. 110) integrieren, als Salat (**Radicchio, Endivie, Löwenzahn**), Gemüse oder Gewürz (**Beifuß, Ingwer**), und alle Speisen mit verdauungsfördernden aromatischen, scharfen und vor allem **bitteren** Gewürzen und Kräutern würzen und anschließend gut kauen (… ist halb verdaut): **Bärlauch, Basilikum, Bohnenkraut, Beifuß, Gelbwurz, Ingwer, Knoblauch, Löwenzahn, Meerrettich, Rettich, Thymian, Oregano, Koriander, Nelken, Zimt, Zwiebel** u. v. m.
- Zur Unterstützung dienen Enzym- und Vitamin-C-Gaben, Molkekuren, Joghurt, Sauerkraut und „Kanne Brottrunk", der durch die **rechtsdrehende Milchsäure** der mykotischen Entwicklung entgegenwirkt: 3 × tägl. 1 Glas.
- **Kohl** und **Sauerkraut** haben sich besonders bewährt, damit können Darmpilze bis in die Krypten angegriffen werden.
- Eine **ballaststoffreiche Kost** mit Salaten, Obst und Gemüse unterstützt das Befreien des Darms von Pilznestern.
- **Ackerschachtelhalm**tee hat sich als Darm regenerierend erwiesen (3 × 1 Tasse tägl.).
- Unabdingbar gehören die **Ausleitung von Giften** und die zugehörige Unterstützung der Entgiftungsorgane Leber und Niere dazu (s. Kap. 29.1, S. 585).
- „Nystatin", das bekannteste antimykotische Mittel, das gegen Hefepilze eingesetzt wird, wird unterschiedlich diskutiert; es hat den Vorteil, dass es bei innerlicher Einnahme im Darm nicht resorbiert, sondern ausgeschieden wird. Allerdings schädigt Nystatin auch gesunde Hefen wie Saccharomyces boulardii.

29.3.1 Drei-Phasen-Therapie der Darmmykose

Bewährt hat sich eine **Drei-Phasen-Therapie**. Sie beginnt mit der Umstellung der Ernährung auf kohlenhydratarme Anti-Pilz-Kost. Parallel dazu soll eine mindestens 3-wöchige antimykotische Therapie folgen und darauf aufbauend 3–6 Wochen lang eine Darmsanierung, direkt nach der antimykotischen Therapie. Die Reihenfolge dieser drei Phasen nicht verändern, sie bauen aufeinander auf.

Während der **gesamten Kurdauer Bitterstoffgaben** bzw. -präparate zur „Milieusanierung" einnehmen (Ventri-loges, Iberogast, Amaratropfen).[38]

Phase 1: Umstellung der Ernährung auf eine Anti-Pilz-Kost

Sinnvoll ist eine Anti-Pilz-Diät von 1–3 Wochen, je nach Stärke des Befalls. Dabei gilt es, den Hefen ihre Nahrungsgrundlage (alle „einfachen" Kohlenhydrate) zu entziehen.

- **Zucker** (in Speisen, Getränken [Obstsäfte], Honig, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte) strikt meiden und Alkohol reduzieren. In der ersten Woche auch auf süßes Obst verzichten.
- Im Vordergrund steht eine **vollwertige Ernährung** mit viel Salat, Gemüse und Vollkornprodukten. Die **ballaststoffreiche Kost** stärkt nicht nur das Immunsystem, sie übt vermutlich auch einen mechanischen „Putzeffekt" aus, indem sie durch ihre faserige Struktur die Pilznester in den Darmzotten „hinausfegt" und gleichzeitig die Darmbewegungen anregt. Der hohe Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen mit antimikrobieller Wirkung (s.o.) macht die Vollwerternährung zur idealen Anti-Pilz-Diät; allerdings ist der Erfolg nur dann von Dauer, wenn die Ernährungsumstellung konsequent durchgeführt wird.
- An **Bittergaben** (s.o.) denken!

Phase 2: gleichzeitig eine mindestens 3-wöchige antimykotische Therapie

Je nach Schwere des Krankheitsbildes kann die antimykotische Therapie mit **Phytopharmaka** durchgeführt werden: „Myrrhinil-Intest" (mit **Myrrhe, Kaffeekohle, Kamille**), 3 Wochen lang 3× 3–4 Drg., zugleich mehrmals tägl. „Repha-Os" Mundspray (mit **Blutwurz, Ratanhia**wurzel, **Myrrhe, Anis**öl, **Eukalyptus**öl, **Pfefferminz**öl, **Nelken**öl, Levomenthol). Kleinen Kindern Ceres Tropaeolum ⌀ (Alcea) 3× 2 Tr. geben.

- Gute Erfahrungen wurden mit **Kümmel**öl gemacht. Für das ätherische Kümmelöl ist eine beträchtliche fungizide Wirkung (vergleichsweise stärker als Nystatin) festgestellt worden. Man nimmt 3× tägl. 1–2 Tr. Kümmelöl in Joghurt ein.
- Die Volksheilkunde empfiehlt therapiebegleitend einen **Essigtrunk:** 1 EL biologischer Apfelessig (mit **Kapuzinerkresse**) auf ½ Glas warmes Wasser, frühmorgens nüchtern getrunken.
- Auf gute **Mundhygiene** und evtl. Zahnsanierung achten. Zusätzlich als hygienische Maßnahme die Zahnbürste alle 2–3 Tage wechseln, da eine Darmbesiedelung mit Candida häufig zusammen mit einem Befall im Mund auftritt. Zahnspangen und -bürsten stets gründlich reinigen, weil sie Pilzreservoire darstellen können: Beides über Nacht in **Kapuzinerkresse**essigwasser (1:1) oder in **Myrrhen**tinktur desinfizieren (40 Tr. in 1 Glas Wasser) oder zumindest regelmäßig einsprühen mit Repha-Os Mundspray.

Phase 3: Symbioselenkung bzw. Darmsanierung (ca. 3–6 Wochen lang)

Im Anschluss erfolgt eine Darmsanierung (s. Kap. 29.2, S. 588).

- Zusätzlich zu den empfohlenen Maßnahmen und Arzneipflanzen eine Therapie mit mikrobiologischen Präparaten durchführen.
- Begleitend eine schleimhautpflegende **Teemischung** (Girsch): Je 40 g Matricarii flos und Millefolii herba mit 20 g Liquiritiae radix mischen; 2–3× tägl. 1 TL mit 1 Tasse Wasser als Infus zubereitet trinken.

29.4 Schwermetall-/ Amalgamausleitung

Amalgam ist eine Legierung aus Quecksilber (Hg) und anderen Metallen, wobei der Quecksilberanteil meist über 50 % liegt. Die Hauptquelle für eine **Quecksilberbelastung** beim Menschen sind Amalgamfüllungen in Zähnen. Amalgambestandteile können in Spuren aus Zahnfüllungen freigesetzt, vom Körper aufgenommen und in verschiedenen

38 Tipp: gut verständlicher Patientenratgeber: www.repha.de.

Organen abgelagert werden. Auch nach Amalgamentfernung aus den Zähnen verbleibt das Quecksilber u.a. im Nervensystem. Dort und in schlecht durchbluteten Geweben wird einmal eingelagertes Quecksilber ohne korrekte Ausleitungstherapie praktisch nicht mehr abgebaut.

Es gibt für Quecksilber keine echten Grenzwerte, auch niedrige Mengen können zu schweren Krankheiten führen. Schon in kleinsten Mengen kann Quecksilber das Nervensystem nachhaltig stören; eine direkte Aufnahme von wenigen Gramm wirkt tödlich. Die Amalgambestandteile beeinflussen den Zellstoffwechsel u.a. durch Blockade lebenswichtiger Enzyme und können deswegen nach Jahren und Jahrzehnten vielfältige Symptome und Krankheiten verursachen oder mit verursachen.

Leider werden Patienten mit **diffusen Beschwerden**, wie sie eine Quecksilbervergiftung oft hervorruft, nicht immer ernst genommen, das Thema Amalgam ist ein Politikum. Umso wichtiger, in diesem Kapitel die wichtigsten Maßnahmen zur Ausleitung vorzustellen.

Zahnamalgam

Das ist eine Mischung, die zu etwa 50% aus flüssigem Quecksilber und zu 50% aus einem Puder (Alloy) aus Kupfer, Silber, Zinn, Zink und Spuren anderer Schwermetalle wie Palladium besteht. Der Begriff „Amalgam“ stammt aus dem Arabischen und bedeutet „erweichende Salbe“. Die Orientalen beobachteten, dass einige Metalle, die als Pulver in das flüssige metallische Quecksilber eingebracht wurden, sich auflösten und eine Mischung eingingen. Amalgam ist im chemischen Sinn keine Legierung, sondern eine lockere, umkehrbare Bindung der einzelnen Bestandteile. Das Metallpulver gewann man früher, indem man von Silbermünzen feinste Späne abfeilte. Diese Feilung enthält heute die Metalle Silber, Kupfer und Zinn sowie kleine Mengen von Zink und manchmal auch Nickel, Kadmium, Palladium etc. Im frisch zusammengerührten Zustand ist das Amalgam wie eine Knetmasse zu verarbeiten. Es passt sich den Hohlräumen im Zahn gut an, härtet nach ungefähr 30 Minuten von selbst und dehnt sich dabei noch etwas aus, so dass die Füllung sehr „dicht“ sitzt. Die praktische Handhabbarkeit ist neben dem Kostenaspekt eines der Hauptargumente, warum dieser Werkstoff sich so weit verbreiten konnte.

Chronische Quecksilbervergiftung

Wenn über längere Zeit kleine Mengen Quecksilber vom Körper aufgenommen werden und sich im Organismus anreichern, wie es bei Menschen geschieht, die Amalgamfüllungen in den Zähnen haben, findet eine schleichende, chronische Vergiftung statt. Für Patienten und für Therapeuten gleichermaßen ist der Zusammenhang oft kaum auszumachen, denn die Symptome sind sehr vielfältig.

Symptome

Charakteristisch für chronische Quecksilbervergiftungen ist das **intervallartige Auftreten der Symptome**; mal geht es besser, mal schlechter. Hinweise auf eine Schwermetallvergiftung können sein:

- Allergien
- Hörstörungen
- Infektanfälligkeit
- Kopfschmerzen, Migräne
- Leber-, Nierenschäden
- Magenschmerzen
- Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündungen
- Durchfälle (Colitis)
- Depressionen, Nervosität, reduzierte Merkfähigkeit, Energielosigkeit, Ermüdung
- niedriger Blutdruck
- Empfindungsstörungen
- Gelenkschmerzen
- Metallgeschmack, blauvioletter Saum an den Zahnhälsen
- Zungenbrennen u.v.m.

Die **Diagnose** einer Schwermetallbelastung ist nicht ganz einfach und reicht von der Haarmineralanalyse bis zum DMPS-Mobilisationstest. Sie sollte von umweltmedizinisch ausgebildeten Therapeuten vorgenommen werden.

29.4.1 Amalgamausleitung

Die richtige Schwermetallausleitung in mehreren Stufen beschreibt Dr. Joachim Mutter[39] in seinem sehr empfehlenswerten Buch.

- Idealerweise wird mit dem **fachgerechten Entfernen** der Amalgamfüllungen begonnen.

39 Mutter J: Amalgam-/Quecksilbervergiftungen richtig ausleiten. Zu beziehen über: Natura Viva Verlag, 71256 Weil der Stadt, Lukas-Moser-Weg 2, Tel. 07033 1380816.

- Parallel dazu sollten die Ausscheidungs- und **Entgiftungsorgane** Leber, Niere, Galle, Darm unterstützt werden (s. Kap. 20, S. 133, 22, S. 215, 24, S. 311, 26, S. 378, 29.1, S. 585).
- Die Leber z.B. entgiftet etwa 90% des Quecksilbers und entsorgt es über die Galle in den Darm, der Darm scheidet ebenfalls aktiv über die Schleimhaut Quecksilber aus.
- Damit der Enddarm keine Gifte rückresorbiert, unbedingt auf regelmäßigen Stuhlgang achten bzw. zu bestimmten Zeiten die Schwermetalle mit Gerbstoffen binden (s. u.).
- Wichtig ist, zur Unterstützung viel (dünne Flüssigkeiten) zu **trinken** und auf eine **basenreiche** Ernährung zu achten.
- Bei einer Übersäuerung des Körpers mit **Basenpulver** oder -tbl. (Basica, Bullrich, Kaiser Natron) abpuffern, denn nur ein „entsäuerter" Körper kann auch entgiften.
- Stress (übersäuert!) abbauen und viel Bewegung an der frischen Luft unterstützen die Therapie.

Phytotherapie

- Bestimmte Heilpflanzen (Gerbstoffe) können Schwermetalle binden und unschädlich machen.
- Andere regen die Ausscheidung von Giftstoffen an oder die Entgiftungsorgane in ihrer Funktion an (siehe Kap. 29.1, S. 585).
- Schwefelhaltige Heilpflanzen aus der „Küchenapotheke" können den Körper von Stoffwechselendprodukten oder Metallen befreien und tragen damit zur Heilung bei, z.B. Bärlauch (frische Blätter auf Brot, in Suppen oder als Pesto), Knoblauch und Zwiebel (als Gewürz), Kapuzinerkresse (Blüten und Blätter im Salat), Korianderkraut (als Suppe) oder Meerrettich.

Zu beachten ist das genaue Therapievorgehen:

1. Bevor die eigentliche Ausleitung beginnt, Ausscheidungsorgane aktivieren: **Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung**
2. Entfernen der Amalgamfüllungen: **Gerbstoffe zum Binden**
3. Zum Mobilisieren und Binden: **Schwefelverbindungen**
4. **Ausleitung nach Dr. Klinghardt** mit **Korianderkraut** und **Chlorellaalgen**

29.4.2 Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidung

Das sind Pflanzen, die die Entgiftungsorgane in ihrer Funktion stärken und die Ausscheidung von Giftstoffen anregen, also Pflanzen,

- die **Leber** und **Galle** anregen (durch erhöhten Gallefluss wird die Toxinausscheidung gesteigert),
- die die **Niere** anregen (um im Blut gelöste Giftstoffe zur Ausscheidung zu bringen),
- die die **Darmtätigkeit** anregen (damit keinesfalls eine Verstopfung besteht, bei der die Gifte vermehrt rückresorbiert werden) bzw. im Darm gelöste Giftstoffe binden.

Hinweis: Die meisten der unten aufgeführten Pflanzen sind unter dem Hauptanwendungsgebiet im entsprechenden Kapitel ausführlich beschrieben.

Brennnessel

Urtica dioica* und *Urtica urens

Urticae herba / -folium (M)

(s. Kap. 24, S. 311) Brennnessel ist eine der bekanntesten Pflanzen zur Entgiftung über die Niere.

Inhaltsstoffe: Mineralstoffe (Si, K, Ca, Fe), Acetylcholin, ungesättigte Fettsäuren, Caffeoylchinasäuren und Chlorophyll. In den Brennhaaren biogene Amine wie Histamin und Serotonin.

Wirkungen: Harntreibend. Die verstärkte Wasserdiurese beruht auf einer osmotischen Wirkung durch den hohen Mineralgehalt (K) und kommt nur in Verbindung mit reichlich Flüssigkeit zur Wirkung.

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Frischpflanzenpresssaft, Brennnesselwasser.

Teezubereitung: 1 TL Droge (1 g) mit 150 ml siedendem Wasser übergießen und nach 10 – 15 Min. abgießen. 3 – 4× tägl. 1 Tasse Tee trinken.

Goldrute, echte ***Solidago virgaurea / -canadensis / -gigantea*** **Solidaginis virgaureae herba (M)**	(s. Kap. 24, S. 311) Goldrute ist das Nierenmittel erster Wahl; sie bewirkt eine direkte Leistungssteigerung der Nieren und unterstützt die Ausscheidung von wasserlöslichen Giften. **Inhaltsstoffe:** Saponine, ätherische Öle, Bitterstoffe, Katechingerbstoffe, Flavonoide. **Wirkungen:** Stimuliert u. a. die Hg-Ausscheidung über die Nieren, aquaretisch. **Darreichungsformen:** Tee, Tinktur, Präparate. **Teezubereitung:** 1 TL (3 g) Droge mit 150 ml heißem Wasser überbrühen und nach 20 Min. abgießen (um Flavonoide bestmöglich zu lösen). 2 – 4× tägl. 1 Tasse Tee zwischen den Mahlzeiten trinken.
Kaffeekohle ***Carbo coffeae*** **Coffeae arabica**	(s. Kap. 20, S. 133) Durch die stark vergrößerte Oberfläche besitzt Kaffeekohle ein enormes Adsorptionsvermögen und kann dadurch Giftstoffe wie Alkaloide und Schwermetalle binden. **Inhaltsstoffe:** Coffein, Gerbstoff, Vitamine (B_1, D) u. a. **Wirkungen:** Kaffee als Einlauf (nicht als Getränk!) regt die Leber zur Entgiftung an. Radikalenfänger. **Darreichungsformen: Kaffeeeinlauf:** 3 EL nicht zu fein gemahlenen Kaffee mit 1 l Wasser 3 Min. kochen und weitere 10 Min. ziehen lassen. Durchsieben und körperwarm als Einlauf benutzen: 0,5 – 1 l einlaufen lassen, 10 – 15 Min. halten. Je schwerer die Vergiftungserscheinungen, desto häufigere Anwendungen. Ein- bis mehrmals tägl. Einläufe. **Präparat:** Carbo Königsfeld, Kohle-Pulvis.
Lein ***Linum usitatissimum*** **Lini semen (M)** **und** **Flohkraut, Flohsamen** ***Plantago ssp.*** **Psylli semen (M)** ***Plantaginis ovatae semen / -testa***	(s. Kap. 20, S. 133) Die Samen dieser Pflanzen wirken stuhlregulierend, peristaltikanregend und schleimhautschützend. Sie gelangen ungehindert in den Dickdarm und binden dort das (zugeführte!) Wasser an die Samen. Es kommt zu einer Volumenzunahme und dadurch zu einem erhöhten Füllungsdruck, der einen Dehnungsreflex auf die Darmwand auslöst. Nachfolgend wird die Darmperistaltik in Gang gesetzt und der Stuhl ausgeschieden. Zugleich werden die Samen auch eingesetzt zum Schutz der Darmschleimhaut, weil sie Gallensäuren, Giftstoffe und Karzinogene binden. **Darreichungsform:** 1 – 2× tägl. 2 EL Lein- bzw. 1 – 2 TL Flohsamen zwischen den Mahlzeiten mit je 200 ml Flüssigkeit pro EL / TL Samen einnehmen. Nicht einnehmen, wenn Gerbstoffpflanzen angeordnet sind. **Gegenanzeigen:** Darmtumore, Ileus oder Strikturen. **Hinweis:** Verminderte Resorption möglich; deshalb sollten andere Medikamente erst 30 – 60 Min. später eingenommen werden.
Löwenzahn ***Taraxacum officinale*** **Taraxaci radix cum herba, im Frühjahr geerntet (M)**	**Inhaltsstoffe:** Bitterstoffe, Mineralstoffe (Kalium), Schleimstoffe, Inulin. **Darreichungsformen:** Frischpflanzenpresssaft, Tee, Tinktur, Wildgemüse. **Wirkungen:** Durch die Bitterstoffe cholagog und sekretionsfördernd im oberen Gastrointestinaltrakt. Harntreibend. Fördert Hg-Ausscheidung durch Anregung der Verdauung im oberen Magen-Darm-Trakt. **Teezubereitung:** 1 TL (3 – 4 g) Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser kurz aufkochen, nach 7 Min. abgießen. 2 – 3× tägl. 4 – 6 Wochen lang.

Mariendistel ***Silybum marianum*** **Cardui mariani fructus (M)**	(s. Kap. 22, S. 215) Die wichtigste Heilpflanze, um das „Entgiftungsorgan Leber" zu schützen und es in seiner Entgiftungsfunktion zu unterstützen! **Inhaltsstoffe:** 1,5 – 3 % Silymarin, fettes Öl, Eiweiß, Schleimstoffe. **Wirkungen:** Silymarin wirkt hepatoprotektiv gegenüber zahlreichen Leberschädigungen und als Radikalenfänger. Es stimuliert die Leberzellregeneration, stabilisiert die Lipidstrukturen der Leberzellmembranen und wirkt dadurch toxischen Leberschädigungen entgegen. **Darreichungsformen:** Fertigpräparate (Teezubereitungen nur bei Verdauungsbeschwerden).
Schöllkraut ***Chelidonium majus*** **Chelidonii herba (M)**	(s. Kap. 22, S. 215) **Inhaltsstoffe:** Alkaloide, Flavonoide, Saponine, Carotinoide, wenig ätherisches Öl. **Darreichungsformen:** Fertigpräparate, Tinkturen. **Wirkungen:** Fördert den Gallefluss und damit die Hg-Ausscheidung über die Galle. Zentral-sedativ bei Zittern, spasmolytisch mit direktem Angriff auf die glatte Muskulatur. **Präparate:** Ardeycholan N Drg., Cholspasmin, Cynarzym N Drg. (mit Artischocke, Boldo), spasmo gallo sanol Drg. (mit javan. Gelbwurz), Panchelidon N Tr. / Kps.
Wermut ***Artemisia absinthium*** **Absinthii herba (M)**	(s. Kap. 21, S. 173) **Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle mit Thujon, Bitterstoffe, Flavonoide, Ascorbinsäure. **Wirkungen:** Fördert Hg-Ausscheidung durch Anregung der Gallensekretion. **Darreichungsformen:** Tee, Tinktur, ätherisches Öl.

In der Naturheilkunde werden auch Algen zur Ausleitung verordnet

Braunalgen (Salzwasseralgen)	**Inhaltsstoffe:** Jod, viele Spurenelemente und Eiweiße. **Wirkungen:** Binden freies Hg im Darmtrakt und scheiden es mit dem Stuhl aus.
Süßwasser-Mikroalgen (Süßwasseralgen, Chlorella pyrenoidosa und Chlorella vulgaris)	**Inhaltsstoffe:** 19 verschiedene Aminosäuren, Vitamine, Nukleinsäure und reichlich Chlorophyll. **Wirkungen:** Chlorellaalgen binden die im Verdauungskanal gelegenen Schwermetalle und scheiden sie aus. Sie regulieren zugleich die Darmtätigkeit durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen.

29.4.3 Heilpflanzen mit Gerbstoffen – zum Binden

Gerbstoffe (s. Kap. 16.6, S. 97) verbinden sich mit Metallen wie Quecksilber zu unlöslichen Komplexen, die über den Stuhl ausgeschieden werden (auch Pestizide werden durch Gerbstoffe gebunden, weil sie einen „Metallkern" haben). Sie sind als Komplex gebunden zu groß, um über die Darmschleimhaut in das Blut oder in die Lymphe zu gelangen. Aus diesem Grund sollte **unmittelbar nach dem Entfernen von Amalgamfüllungen mit gerbstoffreichen Tees gegurgelt** werden. Am besten eine Thermosflasche mit „Gerbstofftee" in die zahnärztliche Praxis mitnehmen und anstelle von Wasser mit diesem Tee den Mund spülen, und die ersten 1 – 2 Tassen noch vor dem Verlassen der Praxis vor Ort trinken. Die folgenden 2 – 3 Tage 3 × tägl. 1 Tasse „Gerbstofftee" trinken, damit die verschluckten Partikel baldmög-

lichst im Verdauungstrakt gebunden und mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Dann kann das Quecksilber in den unteren Darmabschnitten auch nicht rückresorbiert und über den Pfortaderkreislauf wieder in die Leber aufgenommen werden.

Gerbstoffe werden nicht resorbiert und können aus diesem Grund auch lediglich die im Verdauungskanal befindlichen Metallionen binden. Sobald das Quecksilber also resorbiert wurde, können die Gerbstoffe nichts mehr binden – deshalb den „Gerbstofftee" nicht länger als 3 Tage trinken, das würde nur Verstopfung verursachen. Die im Körper abgelagerten (bzw. resorbierten) Schwermetalle lösen sich durch gerbstoffreiche Tees nicht. Um sie aus ihren Depots zu lösen, werden Schwefelverbindungen eingesetzt (s. Kap. 29.4.4, S. 603).

Blutwurz

Potentilla erecta

Tormentillae rhizoma (M)

(s. Kap. 20, S. 133) Blutwurz ist die „Gerbstoffdroge Nummer eins" in Deutschland.

Inhaltsstoffe: 15–20% Catechingerbstoffe, Triterpensäureglucosid Tormentosid (Leitsubstanz), Phenolcarbonsäuren, Harze, ätherische Öle.

Wirkungen: Durchfall-, entzündungs- und keimhemmend, blutstillend, schmerzlindernd. Bindet Schwermetalle.

Darreichungsformen: Tee, pulverisierte Droge, Tinktur (1:10, mehrmals tägl., bei akuten Zuständen stündlich 10–30 Tr. in Tee verdünnt einnehmen; Zahnfleischpinselung mit Blutwurztinktur), Fertigpräparate.

Teezubereitung: 1 TL (3–4 g) **frisch zerkleinerte** Droge mit 1 Tasse kaltem Wasser kurz (max. 5 Min.) aufkochen, sofort abgießen.

Gundermann

Glechoma hederacea

Hederae terrestris herba

Gundermann gehörte zu den germanischen „Gundkräutern" und heißt im Volksmund „Herr des Eiters"; mit „gund" bezeichnet man Eiter und andere giftige Körpersekrete. Gundermann fördert die Bleiausschwemmung aus dem Körper; das weiß man u. a. von Büchsenmachern und Malern, die zu diesem Zweck traditionell den Gundermann verwendeten. George Catlin (1796–1872) zum Beispiel, der die frei lebenden Prärieindianer trefflich auf Papier und Leinwand gezaubert hat, trank regelmäßig konzentrierten Gundermanntee, um einer Bleivergiftung vorzubeugen. Aus der Erfahrungsmedizin weiß man, dass sich mit Gundelrebentee gute Ergebnisse ohne Nebenwirkungen erzielen lassen.

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe, Saponine und Vitamin C.

Wirkung: Spezifikum bei Bleibelastung. Zur Hg- und Pb-Ausscheidung.

Darreichungsformen: Tee, Küche (Salatbeigabe, s. Kap. 32, S. 648). **Hinweis:** Speziell bei mit starkem Durchfall begleiteten Magen-Darm-Entzündungen.

Präparate: Ceres Glechoma hed. Ø (Alcea).

Teezubereitung: 1–2 TL (3–4 g) Droge mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. Bei Bedarf 1 Tasse oder zur Kur 2 × tägl. 1 Tasse trinken.

Storchenschnabel, blutroter

Geranium sanguineum

und

Storchenschnabel, stinkender

Geranium robertianum

Geranii robertiani herba / Geranii robertiani radix

(s. Kap. 20, S. 133) Kraut und Wurzeln der gerbstoffreichen Storchenschnabelpflanzen werden in der Volksmedizin seit Langem eingesetzt zur Behandlung von Durchfall und von Hauterkrankungen, bei Blutungen, Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut und zur Ausleitung von Giften.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe (reichlich in der Wurzel), Bitterstoffe, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren, ätherisches Öl, organische Säuren.

Wirkungen: Bindet Schwermetalle. Zusammenziehend, blutstillend und stoffwechselanregend; antimikrobiell, antiviral, immunmodulatorisch und antioxidativ.

Darreichungsformen: Tee, Urtinktur, frisch gepresster Saft, Wein oder Pulver.

Teezubereitung: 2 TL des getrockneten Krautes (oder 1 TL der getrockneten Wurzel) mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, nach 5 Min. (Kraut) oder 15 Min. (Wurzel) abgießen. 2 × tägl. 1 Tasse trinken.

Walnuss

Juglans regia

Juglandis folium (M)

(s. Kap. 20, S. 133 und Kap. 26, S. 378)

Inhaltsstoffe: Ca. 10 % Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe, Juglon, Phenolcarbonsäuren (Kaffeesäure, Gallus- oder Salicylsäure u. a.).

Wirkungen: Spezifikum bei Pestizidbelastung. Adstringierend, entzündungshemmend, juckreizlindernd, kapillarpermeabilitätshemmend und mild lymphabflussfördernd.

Teezubereitung: 1 TL (1 g) Droge mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 – 10 Min. ziehen lassen. 2 Tassen tägl. trinken.

Wegwarte

Cichorium intybus

Cichorii radix (M)

(s. Kap. 21, S. 173) Wegwartenwurzel ist in der Volksheilkunde als speziell schwermetallbindend bekannt.

Inhaltsstoffe: Bitterstoffe, Gerbstoffe.

Wirkungen: Bindet Schwermetalle, gallenflussfördernd.

Teezubereitung: ½ –1 TL zerkleinerte Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abgießen. Tägl. 2 Tassen trinken.

Zistrose

Cistus incanus ssp. tauricus

Cistus folium



(s. Kap. 23, S. 244)

Inhaltsstoffe: Polyphenole (polyphenolreichste Pflanze Europas!), ätherische Öle, Harze (Ladanum), Glykoside und Gerbstoffe.

Wirkungen: Bindet Schwermetalle; der besonders hohe Polyphenolgehalt gilt als verantwortlich für die entgiftende Wirkung auf mit der Nahrung aufgenommene Schwermetalle.

Teezubereitung: 1 EL Droge (z. B. Cystus Bioteekraut Dr. Pandalis) mit 0,2 l Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze 1 – 5 Min. köcheln lassen, dann abgießen.

29.4.4 Schwefelverbindungen – zum Binden

Die **Schulmedizin** verwendet Schwefelverbindungen zur Metallausleitung in Form einer DMPS-Therapie (= Injektionen mit Dimercapto-I-propansulfonsäure), **homöopathisch** wird potenzierter Schwefel (Sulfur D4–D6) eingesetzt.

In der **Phytotherapie** nutzt man die Kräfte schwefelhaltiger Heilpflanzen wie Bärlauch, Knoblauch und Zwiebel. Der hohe Gehalt an Schwefel und Cystein machen sie zu einem Chelatbildner für toxische Metalle. Schwefelverbindungen lösen Quecksilber aus den Depots und binden Schwermetalle; so wird Quecksilber nicht erneut über die Darmschleimhaut aufgenommen bzw. im Körper abgelagert.



Hinweise

Unterstützt wird diese Ausleitung mit **ausscheidungsfördernden** (in Kap. 29.1, S. 585 besprochenen) Pflanzen. Damit die über Leber, Galle und den Blutkreislauf in Umlauf gebrachten Metallionen nicht via Darm rückresorbiert werden, alle 2 Wochen 2 Tage lang 2 – 3 Tassen „**Gerbstoff**tee" trinken.

Bärlauch

Allium ursinum

Allii ursini herba

(siehe Kap. 27.3.3, S. 515 und Kap. 29.2, S. 588) Bärlauch entgiftet mit seinen schwefelaktiven Substanzen (Sulfhydrylgruppen) den Körper. Quecksilber wird aus den Depots mobilisiert, als Komplex gebunden ins Blut aufgenommen und über Nieren und Darm ausgeschieden. Untersuchungen ergaben, dass Menschen, die während einer Quecksilberbelastung viel Bärlauch aßen, weniger Vergiftungssymptome und geringere Quecksilberkonzentrationen im Körper hatten.

Bärlauch hat eine ähnliche Wirkung wie DMPS, mobilisiert aber weniger Quecksilber. Wer DMPS nicht verträgt oder nicht einnehmen möchte, kann alternativ Bärlauch einsetzen, wobei die Entgiftung dann allerdings länger dauert.

Bärlauch sollte schon vor und während des Entfernens von Amalgamfüllungen zugeführt werden.

Bärlauch steigert auch die Zirkulation von Blut und Lymphe, was einen besseren Zufluss zu den Organen, Geweben und Zellen bewirkt und zugleich einen besseren Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten und Toxinen. Dadurch wird der Körper schneller entgiftet.

Inhaltstoffe: Höchster Gehalt an schwefelaktiven Verbindungen: bis 7,8 mg Schwefel pro 100 g Trockensubstanz (zum Vergleich: Knoblauch: 1,7 mg / 100 g). Eisen, Magnesium, Mangan und Adenosin.

Wirkungen: Löst Quecksilber aus den Depots und bindet Schwermetalle. Antimikrobiell, lipidsenkend, antioxidativ, aggregationshemmend und fibrinolytisch. Bärlauch besitzt eine keimhemmende Wirkung auf die Bakterienflora des Darmes, unterstützt die Beseitigung von pathogenen Keimen und Pilzen im Darm. Der im Bärlauch enthaltene Schwefel aktiviert körpereigene Enzymsysteme und wird zur Produktion von Enzymen (u. a. Glutathion-Peroxidase) benötigt, die Giftstoffe abbauen. Auf diese Weise trägt Schwefel zur Entgiftung des Körpers bei (Schwermetalle u. a.) und fördert eine gesunde Darmflora.

Darreichungsformen: Tinktur, Pesto, Wildgemüse. Bärlauch wird im Frühjahr nicht ganz am Boden abgeschnitten, damit die Pflanze wieder nachwachsen kann und zur Blüte kommt. Am besten **frisch** zu Salaten etc. verwenden oder eine haltbare Bärlauchpesto (klein geschnittene Blätter mit Öl und Salz vermengt) herstellen, die das ganze Jahr über eingenommen werden kann.

Bärlauchtinktur: Frische, saubere Blätter klein schneiden, in ein helles Schraubglas bis zum oberen Rand einfüllen und mit 45 %igem Weingeist auffüllen. Drei Wochen lang stehen lassen, gelegentlich schütteln, danach abgießen und in dunkle Tropffläschchen abfiltern. 3 × tägl. 20 Tr. einnehmen. **Oder:** Ceres Allium ursinum ∅ (Alcea).

Knoblauch

Allium sativum

Allii sativi bulbus (M)

(s. Kap. 23, S. 244, Kap. 27, S. 484, Kap. 29.2, S. 588) Knoblauch wirkt einer Bleivergiftung entgegen. Schon der Verzehr von 1 – 3 Zehen tägl. kann **bleibedingte Blutbildveränderungen** (z. B. Tüpfelerythrozyten) innerhalb weniger Wochen zurückbilden. Inzwischen gilt als erwiesen, dass die Schwefelverbindungen im Knoblauch auch Cadmium und Quecksilber ausleiten. Deshalb sollte der „Duft" nach Knoblauch nicht abschrecken vor solch einfachen, aber durchschlagenden Entgiftungskuren. Das Selen im Knoblauch besitzt zusätzlich eine entgiftende Funktion bei Schwermetallvergiftungen mit Blei, Cadmium oder Quecksilber.

Dr. med. Nikolaus Weger aus Innig berichtet im Ärztemagazin „Selecta", dass mit der tägl. Einnahme von 4 g frischem Knoblauch ein Entgiftungseffekt zu erzielen ist.

Inhaltsstoffe: Alliine, Sulfhydrylgruppen.

Wirkungen: Löst Quecksilber aus den Depots und bindet Schwermetalle.

Darreichungsformen: Präparate, Küche; Tagesdosis: 4 g frische Knoblauchzwiebeln.

Zwiebel

Allium cepa

Allii cepae bulbus (M)

(s. Kap. 23, S. 244, Kap. 27, S. 484)

Inhaltsstoffe: Schwefelhaltige Aminosäuren, ätherisches Öl, Peptide, Flavonoide, Diphenylamin.

Wirkungen: Löst Quecksilber aus den Depots und bindet Schwermetalle; der hohe Gehalt an Schwefelverbindungen macht die Zwiebel zu einem Chelatbildner für toxische Metalle.

Darreichungsformen: Zerkleinerte Zwiebeln, Presssaft frischer Zwiebeln, Fertigpräparate.

29.4.5 Ausleitung nach Dr. Klinghardt

Eine neue, ausgesprochen wirksame Methode, die als erste Therapieform auch die Quecksilberdepots im Nervensystem messbar abbauen kann, wurde von Dr. Klinghardt / USA entwickelt. Dabei spielen frisches Korianderkraut, Bärlauch sowie die Mikroalgen Chlorella pyrenoidosa und vulgaris eine herausragende Rolle.

Bärlauch

Allium ursinum

Allii ursini herba

(s. o.)

Koriander

Coriandrum sativum

Coriandri herba

Obwohl Koriander hin und wieder als **„chinesische Petersilie"** bezeichnet wird, gelten nicht China, sondern das Mittelmeergebiet und der Mittlere Osten als seine ursprüngliche Heimat. Im frühen Mittelalter gelangte der Doldenblütler durch die Römer nach Mitteleuropa. Die Korianderpflanze besitzt kräftig-grüne, fein gefiederte Blätter, wird bis zu 60 cm hoch und trägt im Juli und August zahlreiche weiße Blüten, die sich zur Fruchtreife in goldbraune, kugelrunde und aromatische wohlschmeckende **Früchte** verwandeln. Die Früchte fördern die Verdauung und lindern Blähungen (und haben von der Kommission E eine positive Monographie bekommen für dyspeptische Beschwerden und Appetitlosigkeit).

Zur Ausleitung verwendet man allerdings nicht die Früchte, sondern die Blätter. Die aromatischen Inhaltsstoffe der **Blätter** (nicht jeder mag allerdings den typischen „Wanzengeruch" dieser Blätter!) sind offenbar in der Lage, eine effektive Quecksilberentgiftung des Nervensystems und der Depots in den Zellen zu bewirken, indem



sie das an den Ionenkanälchen der Zellen anhaftende Quecksilber lösen. Dabei ist nur das **frische Kraut** und nicht der ebenfalls in der Küche verwendete Samen von therapeutischer Bedeutung. Das getrocknete Kraut ist unwirksam.

Korianderkraut wurde durch Dr. Klinghardt ausführlich untersucht und als besonders geeignet zur Ausleitung von Schwermetallen befunden sowie als Zusatztherapie bei Krankheitsbildern, die mit Schwermetallablagerungen einhergehen.[40]

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, fettes Öl mit ungesättigten Fettsäuren, Hydroxycumarine.

Wirkungen: Korianderkraut bindet Schwermetalle (Quecksilbereinlagerungen) und leitet sie aus Gehirn und Nervenzellen aus. Wahrscheinlich ist die wirksame Substanz ein leicht flüchtiger, fettlöslicher Aromastoff, der ins Gehirn gelangt und die Ionenkanälchen in der Nervenzellmembran öffnet. Intakte Tubulinstrukturen sind jetzt fähig, in der Zelle gebundenes Quecksilber nach außen zu transportieren. Das funktioniert allerdings nur, wenn mehr Quecksilber im Inneren der Zelle ist als außerhalb, also ein Konzentrationsgefälle existiert.

Hinweis: Dies bedeutet, dass erst die Depots, die außerhalb der Zellen im Bindegewebe (Extrazellulärraum) abgelagert sind, durch Bärlauch, Chlorella und/oder mit DMPS-Gaben entfernt werden müssen, bevor Korianderkraut eingesetzt wird. Auch bei noch vorhandenen Amalgamfüllungen darf Korianderkraut nicht eingesetzt werden, sonst wird der Organismus zu stark mit dem „Verlagern" des Quecksilbers im Zentralnervensystem belastet. Erfahrungsgemäß können viele Patienten mit „Amalgamkrankheit" erst ½ bis 1 Jahr nach der Ausleitung durch Bärlauch/Gerbstoffe/Chorella und/oder DMPS mit der zusätzlichen Einnahme des Korianderkrauts beginnen.

Anwendung: Zur Amalgamausleitung normalerweise tägl. 5–10 Tr. Koriandertinktur einnehmen, eine höhere Dosierung ist möglich während der ersten 14 Tage: 2–3× tägl. 20–30 Tr. Die Tr. direkt auf die Zunge geben und vor dem Hinunterschlucken möglichst lange im Mund belassen. In der kinesiologischen Literatur wird beschrieben: *„Es ist auffallend, dass die Patienten kurz nach der Einnahme zu hüsteln beginnen."* Das bedeutet, Amalgam dampft über die Lunge ab; deshalb sollte der Therapeut einigen Abstand zum Patienten einhalten.

Hinweis: Es können in dieser Zeit der Entgiftung viele „alte" Beschwerden auftreten. Zur Unterstützung Knoblauch oder Bärlauch sowie Nieren-, Galle-Leber-unterstützende Heilpflanzen einnehmen.

Gegenanzeigen: Schwangerschaft (in der Schwangerschaft grundsätzlich keine Ausleitungstherapien durchführen!). Bei noch vorhandenen Amalgamfüllungen keine Korianderkrauttherapie (s. o.).

Darreichungsformen: Frischpflanzentinktur, Paste.

Korianderpaste: Korianderkraut (biologische Ware) mit etwas Salz und so viel Olivenöl im Mixer verrühren, bis eine cremige Paste entsteht. 3× tägl. 1–2 EL zu den Mahlzeiten einnehmen. Nach 1 Woche 2 Tage Pause einhalten, danach die Kur noch 1 Woche fortsetzen. Zusätzlich viel trinken, um die Entgiftungssysteme nicht zu überlasten. Falls starke Reaktionen auftreten, muss die Dosis bis zum Abklingen der Beschwerden reduziert werden, ansonsten kann man sie auch bedenkenlos erhöhen.

Korianderkrauttinktur: Klein geschnittene Korianderkrautblätter (biologische Ware) locker in ein Glas bis zum oberen Rand füllen, mit 70%igem Alkohol übergießen und 3 Wochen stehen lassen. Regelmäßig schütteln und abgießen. 1–3× tägl. 5 Tr. einnehmen, und vorsichtig allmählich höher gehen bis zu 3× tägl. 30 Tr. Die Tr. auf die Zunge geben und vor dem Hinunterschlucken möglichst lange im Mund behalten.

Präparate: Ceres Coriandrum Ø (Alcea).

40 Omura Y, Beckmann SL 1995.

Süßwasser-Mikroalge *Chlorella pyrenoidosa* und Chlorella vulgaris (s. o.)

29.5 Bewährte Rezepturen Ausleitung

Teemischung zur Unterstützung der Entgiftungsorgane *(U. Bühring)*

Brennnesselkraut (Urticae herba)
Goldrutenkraut (Solidaginis herba)
Löwenzahnkraut und -wurzel (Taraxaci radix cum herba)
Artischockenblätter (Cynarae folium)
Pfefferminzblätter (Menthae piperitae folium)
Schafgarbenkraut (Millefolii herba) aa 100 g

1 EL mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen, abgießen und 3× tägl. 1 Tasse trinken, 6 Wochen lang.

Gerbstoffteemischung zum Binden *(U. Bühring)*

Blutwurzwurzel (Tormentillae radix)
Gundermannkraut (Hederae terrestris herba)
Rosenblütenblätter (Rosae flos)
Walnussblätter (Juglandis folium)
Zistrosenblätter (Cistus incanus folium) aa 100 g

1 EL mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen, abgießen und direkt nach der Amalgamentfernung 3 Tage lang 2–3× tägl. 1 Tasse trinken, bzw. jede 2. Woche 3 Tage lang.

Teemischung zur Ausleitung *(H. Ell-Beiser)*

Erdrauchkraut (Fumariae herba)
Goldrutenkraut (Solidaginis herba)
Gundelrebenkraut (Hederae terrestris herba)
Storchenschnabelkraut (Geranii robertiai herba)
Walnussblätter (Juglandis folium) aa 100 g

1 EL mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, 5–10 Min. ziehen lassen, absieben und evtl. mit Honig gesüßt über den Tag verteilt trinken, ca. 6–12 Wochen lang.

Teemischung zur Ausleitung *(H. Ell-Beiser)*

Brennnesselblätter (Urticae folium)	30 g
Goldrutenkraut (Solidaginis herba)	20 g
Gundelrebenkraut (Hederae terrestris herba)	20 g
Wegwartenwurzel (Cichorii radix)	10 g
Stiefmütterchenkraut (Violae tricoloris herba)	20 g

1 EL mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, absieben und tägl. 3 Tassen trinken.

Ausleitungsschema Nestmann *(Ilsenstein)*

1. Bevor die eigentliche Schwermetallausleitung beginnt, werden die **Ausleitungsorgane aktiviert**:

Hepatica Nestmann: Ausleitung über die Leber
Solidago Nestmann: Ausleitung über die Nieren

Dosierung: jeweils 3 × 30 Tropfen

Dauer: 2–4 Wochen lang vor der eigentlichen Schwermetallausleitung

2. Zur Lösung der Schwermetalle aus Gewebe und Organe:

Bärlauchwein (Nestmann): **binden der Schwermetallionen** im Blut und Gewebe

Dosierung: 3 × 1 TL pro Tag

Nepro-Rella: binden der Schwermetallionen im Darm

Dosierung: anfangs 3 × 2 Tbl. pro Tag

Dauer: mindestens 4 Wochen lang zusammen mit Solidago und Hepatica Nestmann

3. Anschließend **Einsatz von Koriander** (Cilantro):

Cilantris Tbl. oder Essenz Nestmann: mobilisieren der Schwermetallionen im Nervengewebe

Dosierung: 1 – 3 Tbl. pro Tag. Je nach Belastung und Gewicht des Patienten.

Dauer: Mindestens 4 Wochen lang zusammen mit Solidago, Hepatica, Bärlauchwein und Nepro-Rella. Nach Ende der Schwermetallausleitung noch mindestens 4 Wochen lang Solidago und Hepatica einsetzen.



Hinweise

- Während der Schwermetallausleitung viel trinken (z. B. stilles Wasser, Kräutertee).
- Kein Einsatz von Cilantro (Koriander) bei vorhandenen Amalgamfüllungen, dafür können Bärlauch, Nepro-Rella, Solidago und Hepatica eingesetzt werden.
- Keine Schwermetallausleitung während der Schwangerschaft und bei akuten Erkrankungen (z. B. Rheumaschub).

29.6 Fragen / Repetitorium

1. Zur Regeneration einer fehlbesiedelten Darmflora empfehlen Sie folgende Pflanzen (3):
2. Welche Heilpflanzen können in die Ernährung integriert werden? Was für Diätempfehlungen sprechen Sie aus? Heilpflanzen aus welcher Wirkstoffgruppe sollten immer mitverordnet werden?
3. Nennen Sie drei Heilpflanzen, die eine Candidatherapie unterstützen.
4. Beschreiben Sie in Kurzform die „Dreiphasentherapie“ bei Darmmykose.
5. Nennen Sie 5 Heilpflanzen für eine Frühjahrskur, einschließlich des verwendeten Pflanzenteils.
6. Welche Organe sollten bei einer Frühjahrskur unterstützt werden und warum? Nennen Sie jeweils 3 Heilpflanzen.
7. Heilpflanzen aus welcher Wirkstoffgruppe unterstützen eine Frühjahrskur (nennen Sie 5 Beispiele) und warum?
8. Wie lange dauert eine Frühjahrskur?
9. Welche Zubereitungsarten von Heilpflanzen kommen bei einer Frühjahrskur zum Einsatz?
10. Stellen Sie eine Teemischung für die Frühjahrskur mit genauer Zubereitung zusammen, genauso eine Kur mit Frischpflanzensäften.
11. Heilpflanzen aus welcher Wirkstoffgruppe können Schwermetalle an sich binden (nennen Sie 5 Beispiele)?
12. Was sind die Grundprinzipien in der Phytotherapie, um Amalgam auszuleiten? Welche Organe müssen in ihrer Funktion unterstützt werden? Stellen Sie eine Teemischung zur Ausleitung zusammen.
13. Wie ist das Therapievorgehen bei einer Amalgamausleitung?
14. Nennen Sie 5 Heilpflanzen zur Aktivierung der Ausscheidungsorgane.
15. Nennen Sie 5 Heilpflanzen zum „Binden“.
16. Nennen Sie 2 Heilpflanzen mit Schwefelverbindungen.

30 Heilpflanzen für Frauen

Es macht die Frau zur Frau, was Monat für Monat in ihrem Körper passiert: das Wechselspiel der Hormone. Niemand kann die Vorgänge in ihrem Körper so gut verstehen wie eine Frau – kein Wunder, dass Frauen seit Urzeiten wissenden Umgang pflegen mit den Riten rund ums Frausein und mit heilenden Pflanzen, ihren „grünen Begleiterinnen“. Weise Frauen und Hebammen waren von jeher die Hüterinnen des Pflanzenwissens; sie erschlossen sich die Kräfte der Natur durch ein intimes Naturverständnis, genaues Beobachten, Intuition und Erfahrung, und sie gaben dieses Wissen über die Jahrtausende mündlich weiter. Deshalb gilt der Einsatz von Pflanzen in der Frauenheilkunde als etwas ganz Selbstverständliches, auch wenn Phytopharmaka im 20. Jahrhundert in der so genannten Schulmedizin aufgrund leicht verfügbarer Hormone und fehlender moderner klinischer Studien in eine Nische verdrängt wurden. Doch jüngste Studien experimenteller und klinischer Art zeigen, dass pflanzliche Gynäkologika zu Unrecht an Bedeutung verloren haben. Sie stellen auch nach dem heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisstand eine rationale Alternative in der Gynäkologie dar – nicht nur weil die Nebenwirkungen gering sind. Dieses Kapitel zeigt Ihnen eine Fülle an Arzneidrogen auf, die sich in der Frauenheilkunde seit Jahrhunderten bewährt haben oder neu erforscht wurden.

Häufig hängt das eigene Frausein mit dem Vorbild der Mutter oder Großmutter zusammen, im guten oder im negativ geprägten Sinn. Immer wieder wird Frauen vorgegaukelt, dass „Frauenbeschwerden“ von Grund auf behandlungsbedürftige Abweichungen seien und nicht weibliche Normalität, der frau nachgeben darf. Doch haben sich heutzutage viele Frauen ein besseres Selbstverständnis erarbeitet, aufgrund dessen sie sich der Bedeutung und Kraft ihrer Fruchtbarkeit und weiblichen Eigenheit bewusst sind. Sie ermöglichen sich – wenn auch kleine – Auszeiten in Zeiten besonderer „Fühligkeit“ (zum Beispiel während des „prämenstruellen Syndroms“), feiern mit ihrer Tochter den Eintritt ins Frauenleben oder freuen sich auf die dritte Phase in ihrem Frausein, in der sie Zeit für andere Aufgaben haben als die biologische Fruchtbarkeit und ihre Kräfte stärker spirituell oder visionär entfalten können.

Bei gynäkologischen Erkrankungen und in der Geburtshilfe sind **Heilpflanzen** verlässliche Begleiterinnen, die gezielt lindern, in Ordnung oder in Fluss bringen und auch das „ganze Drumherum“ stabilisieren, denn Beschwerden machen im Zusammenhang des Frauseins ja nicht am Organ halt, sie betreffen den ganzen Menschen. Heilpflanzen werden heutzutage in erster Linie und mit Erfolg beim prämenstruellen Syndrom, bei schmerzhafter Regelblutung, klimakterischen Beschwerden und in der Begleitung rund um die Geburt eingesetzt.

30.1 Menstruation und Menstruationsbeschwerden

Was in anderen Kulturen etwas Besonderes war und ist und von unseren Vorfahren gefeiert – oder zumindest mit gewissen Rückzugsmöglichkeiten bedacht – wurde, wird heute oft zu „Lästigkeiten“ reduziert. „Die Tage haben“ wird allzu häufig als belastend, unangenehm, unpassend oder unhygienisch erlebt, und bitte schön, niemand soll sie bemerken.

„Ich habe … meine Tage, die Periode, die Regel, meine Mens bzw. Menstruation“ (von lat. „*mensis*“ Monat, weil der Zyklus meistens, wie der Mond-

monat, 28 Tage dauert, und „*struare*" ausstreuen) – all diese Begriffe bezeichnen die periodisch wiederkehrende Blutung aus der Gebärmutter, wissenschaftlich als *Menorrhöe* bezeichnet. Die erste Menstruation im Leben einer Frau wird **Menarche**, die letzte **Menopause** genannt; jeder Zyklus ist ein fein abgestimmter Kreislauf im Hormonorchester, der sich über viele Jahre wiederholt. Im Durchschnitt dauert ein Menstruationszyklus 28 Tage, die genaue Dauer ist jedoch von Frau zu Frau unterschiedlich. Jeden Monat bereitet sich der Körper im ersten Teil des Zyklus aufs Neue auf eine Schwangerschaft vor, während in den Eierstöcken eine Eizelle heranreift. Nach ca. zwei Wochen kommt es zum Eisprung, und die Befruchtung kann stattfinden. Die Schleimhaut der Gebärmutter hat sich inzwischen aufgebaut und ist bereit für das Einnisten der Eizelle – bleibt aber die Befruchtung aus, so kommt es, Monat für Monat, zur Blutung und der ganze Ablauf beginnt von vorn.

Nicht immer hält sich dieses fein abgestimmte Regelspiel an die Regeln, zu viele Faktoren spielen für einen reibungslosen Verlauf eine Rolle. So kennen wohl alle Frauen Zeiten, in denen die Menstruation schmerzhaft oder „nicht rund" verläuft, es zu viel blutet, zu wenig oder gar nicht. Was frau bei all den Unregelmäßigkeiten dann am wenigsten brauchen kann, sind Bemerkungen wie: „Na, hast du wohl wieder deine Tage, du bist so … schlecht gelaunt, unberechenbar, gereizt, still …" Frauen sollten dann erst recht bei sich bleiben, in ihrem ureigenen Rhythmus, ihrer Kraft und schauen, was ihnen jetzt am besten tut: Bett oder Bewegung, Gespräche oder allein sein, Musik oder Schokolade, kühlender Eisbeutel oder ein warmes Fußbad.

Hinweis: Zu beachten ist, dass bei allen Störungen der Regelblutung vor der ersten Verordnung immer eine ärztliche diagnostische Abklärung stattfinden sollte.

30.1.1 Dysmenorrhöe (schmerzhafte Regelblutung)

Von allen Beschwerden rund um die Tage gehört die schmerzhafte Blutung zu den häufigsten. Jede dritte bis fünfte Frau ist davon betroffen.

Symptome

Frau leidet unter krampfhaften bis kolikartigen **Bauchschmerzen**, die oft schon vor Blutungsbeginn oder am ersten Blutungstag auftreten und unabhängig von der Blutungsstärke sind. Die Schmerzen hören spätestens mit Menstruationsende wieder auf. Die **Schmerzintensität** ist zu Beginn der Blutung am stärksten und lässt nach 10 – 12 Std. wieder nach. Häufig ziehen die Unterleibsschmerzen in den Rücken oder bewirken ein starkes Druckgefühl im Unterleib. Vielfach kommen **vegetative Symptome** dazu wie Verdauungsstörungen, Durchfall oder Verstopfung, Übelkeit, Kopfschmerzen oder Müdigkeit. Das Geschehen belastet auch die Psyche, deshalb fühlen sich Frauen dann oft gereizt, überlastet oder seelisch verstimmt.

Man unterscheidet

- **primäre Dysmenorrhöe**, die einige Monate nach der Menarche auftritt, nachdem die ersten Zyklen mit tatsächlichem Eisprung beginnen. Sie bessert sich oft spontan nach einer ersten Schwangerschaft;
- **sekundäre Dysmenorrhöe**, die erst später erworben wird und meistens auf organischen Veränderungen beruht; sie kann bis zur Menopause dauern.

Ursachen

Die Ursachen können

- **organisch** (Endometriose, Myome, Polypen, Uterusfehlbildungen u. a.) bedingt sein,
- durch **psychosomatische** Faktoren (Stress, Unterdrückung, sexuelle Traumatisierung u. a.),
- durch eine Spirale oder vorausgegangene gynäkologische Operationen.
- **Ausgelöst** wird die Dysmenorrhöe durch eine verstärkte Bildung von Prostaglandinen (körpereigene Schmerzbotenstoffe), die im Endometrium (der Gebärmutterschleimhaut) gebildet und zum Menstruationszeitpunkt freigesetzt werden und die Kontraktion der Gebärmuttermuskulatur bei der Abstoßung der Gebärmutterschleimhaut bewirken. Diese Muskelkontraktion führt zu einer schwächeren Durchblutung der Gebärmutter, was den Schmerz auslöst.



Abb. 30.1 Schafgarbe *Achillea millefolium*: „Schafgarb im Leib tut wohl jedem Weib."



Abb. 30.2 Silbertraubenkerze *Actea racemosa*: Stolz wie eine Königin zeigt sie ihre silberne Kerzentraube.



Abb. 30.3 Frauenmantel *Alchemilla xanthochlora*: Der Schutzmantel der Frauen ist besetzt von kleinen Diademen.



Abb. 30.4 Gänsefingerkraut *Potentilla anserina*: Das Krampfkraut gegen schmerzhafte Menstruationsblutungen.



Abb. 30.5 Hirtentäschel *Capsella bursapastoris*: Die Samen dieser blutstillenden Pflanze sind so klein wie die Geldbörse des Hirten.



Abb. 30.6 Der duftende Mönchspfeffer / Keuschlamm *Vitex agnus castus*: soll Mönche so keusch wie ein Lamm machen …

Naturheilkunde

Ruhe und Wärme tun in dieser Zeit fast immer gut: z.B. sich mit einer Wärmflasche ins Bett verkriechen oder eine Massage, ein Fuß- oder Vollbad genießen. Doch manchmal ist es auch Bewegung, die lindert – das weiß jede Frau am besten selbst.

- **Wärme** entspannt: eine heiße Wärmflasche (nur zur Hälfte mit heißem Wasser füllen und vor dem Verschließen entlüften, damit sie sich richtig an den Bauch schmiegt), heiße Kirschkernsäckchen oder Kartoffelwickel.
- Feucht-heiße **Dampfkompressen** (mit Schafgarbe, Kamille, Fenchel, Melisse oder Heublumen) helfen beim Entspannen.
- Warme **Fuß- oder Vollbäder** (mit Lavendel, Melisse, Rose) wirken zusätzlich entkrampfend.
- **Ingwer** durchwärmt ebenfalls, entspannt und lindert Schmerzen: Anteile seiner ätherischen Öle, die **Gingerole**, sind in ihrer chemischen Struktur und Wirkungsweise mit **„Aspirin" verwandt**, wirken dem gefäßverengenden Hormon Serotonin entgegen und lindern damit Krämpfe. Gut tut, **Ingweröl** (frischen Ingwer reiben und durch ein Mulltuch den – reichlich austretenden! – Saft auspressen. 1 Teil Ingwersaft mit 5 Teilen Sesamöl mischen): auf die schmerzende Stelle massieren oder eine **Ingwerauflage** anlegen (5 EL frisch geriebene Ingwerwurzel mit 1 l heißem Wasser überbrühen, bedeckt 10 Min. ziehen lassen, abgießen. Ein Tuch damit tränken, sehr gut auswringen, auf die betroffene Stelle legen und mit einem angewärmten Außentuch bedeckt 20–30 Min. ruhen; anschließend das Tuch entfernen und nochmals eine halbe Stunde nachruhen.) Anschließend die Stelle mit Johanniskrautöl einreiben, das pflegt und hält warm.
- **Entspannende Ölmischung** zum Einreiben auf den Bauch: 5 ml Mandelöl mit je 1 Tr. ätherischem Öl von Lavendel, Rose und Muskatellersalbei vermengen. Laut Studien führt diese Mischung zu einer deutlichen Verminderung der Krämpfe.
- Die **Ernährung** sollte leicht, basisch, salzarm und eher entwässernd und mineralreich sein (frisches Obst und Gemüse, Getreide, Ballaststoffe), mit genügend Kalzium und Magnesium (in Getreide, Nüssen, Blütenpollen und Wildgemüse enthalten), das mindert die erhöhte Krampfbereitschaft und verhindert östrogenbedingte Wassereinlagerungen.
- **Fasten,** Obst- oder Reistage einen Tag vor Einsetzen der Menstruation entlasten den oft als aufgeschwemmt empfundenen Körper ungemein.
- Regelmäßige, leichte körperliche **Bewegung** (Sport) fördert die Durchblutung und Entspannung; Bewegung kann Menstruationsbeschwerden auch vorbeugen, denn in einem besser durchbluteten Becken lösen sich Verkrampfungen eher. Einzig Leistungs- oder Hochleistungssport entspannt nicht.

30.1.2 Heilpflanzen bei Dysmenorrhöe

Schmerzhafte Regelblutungen können in der Regel gut allein mit Phytopharmaka therapiert werden, die spasmolytisch wirken und damit die krampfartigen Unterleibsschmerzen lindern:

- **Gänsefingerkraut, Schafgarbenkraut** und -blüten und **Kamillen**blüten.
- **Frauenmantel**kraut ist bei jeder Teemischung dabei.
- Die **Traubensilberkerze** lindert neben Wechseljahresbeschwerden auch starke Menstruationsschmerzen.
- Entspannende und wohlriechende Arzneidrogen wie **Fenchel**samen, **Melissen**blätter oder **Lavendel**blüten sorgen mit ihrem arteigenen Wirk- und Duftprofil dafür, dass die Teemischung individuell bleibt und nie langweilig wird.
- Wer möchte, würzt Tee und Speisen mit krampflösenden, leicht durchblutungsfördernden **Gewürzen** wie **Anis, Engelwurz, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Koriander, Vanille** oder **Zimt**.

Bewährt hat sich eine Kombination von innerlicher Einnahme (Teemischung oder Tinktur) mit äußerlichen Anwendungen (Sitzbäder, Einreibungen oder Auflagen).

> Wichtig ist, nicht erst auf den Schmerz zu warten, sondern vorbeugend mit lindernden Maßnahmen zu beginnen, dann muss sich die Gebärmutter erst gar nicht verkrampfen. Einen verkrampften Uterus zu entspannen ist weit schwieriger! Mit der Therapie beginnt man deshalb am besten 1–5 Tage vor dem erwarteten Blutungsbeginn und setzt sie dann über mehrere Tage fort.

Fenchel, Süßer Fenchel und Bitterer Fenchel

Foeniculum vulgare Miller ssp. vulgare var. Dulce und var. Vulgare

Foeniculi fructus / -aetheroleum (M)

(s. Kap. 20, S. 133) Fenchel entspannt, lindert Blähungen und lässt die Teemischung besser schmecken.

Frauenmantel

Alchemilla xanthochlora

Alchemillae herba (M)



(s. Kap. 20, S. 133) Das fein gefächerte Blatt dieses Rosenblütlers (Rosaceae) erinnert an einen Schutzmantel, die Pellerine, wie sie die Frauen im Mittelalter trugen, und so soll Alchemilla Frauen umhüllen und schützen. In der antiken Medizin sprach man der Pflanze die Wirkung zu, Frauen nach der Entbindung ihr jungfräuliches Aussehen zurückzugeben und die durch Mutterschaft und Alter erschlafften Brüste wieder zu festigen: *„Dieses Kraut in Regenwasser gesotten und damit die heimlichen Örter der Weiber gewaschen, dringet es dieselbigen zusammen als wenn sie Jungfrauen werend. Und wenn eine Frau weiche Brüste hat, in die Badestube geht und im Ausgang ein mit Sinau [so nennt man den „Tau" des Frauenmantelblatts] genetztes Tüchlein überlegt, bekommt sie straffe Brüste"* (Tabernaemontanus). Der Schweizer Kräuterpfarrer Künzli riet jeder „Kindbetterin", 10 Tage lang Frauenmanteltee fleißig zu trinken, und empfahl allen gesegneten (schwangeren) Frauen den täglichen Genuss dieses Tees, „weil er selbst unter schwierigsten Umständen eine leichte Geburt und ein gesundes Kind bringt". Künzli meinte: „Zwei Drittel aller Frauenoperationen werden bei rechtzeitiger und lang dauernder Anwendung dieses Heilkrauts überflüssig."

Die **frauennaturheilkundliche** Anwendung gilt in der Schulmedizin wenig, diese Indikation „wurde aufgrund fehlender jüngerer klinischer Erfahrungsberichte von der Kommission E in ihrer Monographie nicht aufgenommen und auch vom BfArM nicht akzeptiert". Unabhängig davon wird Alchemilla mit ihren auf den gesamten weiblichen Organsimus ausgleichend und regulierend wirkenden Eigenschaften mit großem Erfolg in der Frauennaturheilkunde eingesetzt: Bei **Menstruationsstörungen jeglicher Art** (ein leicht krampflösender Effekt geht möglicherweise auf die gestagenartige Wirkung zurück und ist vor allem bei prophylaktischer Anwendung zu erwarten), bei **Gelbkörperschwäche**, einer häufigen Ursache von Unfruchtbarkeit, bei starken Blutungen oder PMS. Des Weiteren in der **Geburtsheilkunde**: vor und nach der Geburt zur Kräftigung der Gebärmutter, zur Verhütung von Geburtsblutungen, Stärkung des Bindegewebes, einem Wochenflussstau vorbeugend und zur raschen Rückbildung der Gebärmutter. Nach der Geburt zur schnellen Wundheilung der Geburtswege, zur Förderung der Milchbildung und bei Brustdrüsenentzündung. Aber auch bei Neigung zu Fehlgeburten, Ausfluss und bei Beschwerden in den Wechseljahren begleitet Alchemilla die Frauen. Die Signaturenlehre legt die bekannte Eigenschaft des Frauenmantels, die wunderschönen Tröpfchen selbst „auszuschwitzen", als einen Einfluss auf den Wasserorganismus aus und verbindet das mit dem bei klimakterischen Hitzewallungen verbundenen Schwitzen.

Inhaltsstoffe: 6 – 8 % Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, wenig ätherisches Öl.

Wirkungen: Entzündungshemmend, leicht krampflindernd, zusammenziehend, antioxidativ.

Indikationen: Innerlich: Menstruationsstörungen, vor und nach der Geburt, zur Förderung der Milchbildung, Wechseljahrsbeschwerden, leichte Magen-Darm-Katarrhe und unspezifische Durchfallerkrankungen. **Äußerlich:** Zur Wundbehandlung, bei Brustentzündung, als hautstraffendes Kosmetikum bei Akne, zu Scheidenspülungen beim Ausfluss junger Mädchen, zum Gurgeln bei Mundschleimhautentzündung oder Angina.

Kommission E: *Leichte unspezifische Durchfallerkrankungen.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur.

Tagesdosis: 5 – 10 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Ceres Alchemilla ∅ (Alcea).

Teezubereitung: 1 EL (1 g) Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen. Tägl. 1 – 3 Tassen trinken. Besonders in Teemischungen empfohlen.

Gänsefingerkraut
Potentilla anserina
Anserinae herba (M)

(s. Kap. 20, S. 133) Gänsefingerkraut ist das wirksamste **„Krampfkraut“** bei Menstruationskrämpfen, und jeder Frau mit Menstruationskrämpfen ist zu raten, beizeiten eine Gänsefingerkrauttinktur bei sich zu tragen. Immerhin wurde die Anserine positiv monographiert für leichte dysmenorrhoische Beschwerden. Pfarrer Kneipp schwärmte von den krampflösenden Eigenschaften: *„Bei den Vorzeichen der Krämpfe gebe man den Kranken tägl. dreimal recht warme Milch, in welcher Anserinenkraut, so viel mit drei Fingern zu fassen ist, zu Tee abgebrüht wurde.“* Wer aber *„die Liebe der Menschen gewinnen möchte, gehe am Johannistag vor Sonnenaufgang, grabe die Wurzel dieses Rosengewächses (Rosaceae) aus und trage sie stets als Amulett“*, so lautet zumindest eine mittelalterliche Legende – ausprobieren lohnt sich.

Inhaltsstoffe: 5 – 10 % Gerbstoffe, Tormentosid, Flavonoide, Cumarine, Anthozyanidine, Phytosterole und Stoffe unbekannter Struktur, die eine krampflösende Wirkung besitzen.

Wirkungen: Zusammenziehend, leicht stopfend, entzündungshemmend, krampflösend.

Indikationen: Zur Schmerzlinderung bei Menstruationskrämpfen. Unterstützende Therapie leichter, unspezifischer akuter Durchfallerkrankungen mit Krämpfen.

Kommission E: *Zur unterstützenden Therapie leichter, unspezifischer, akuter Durchfallerkrankungen. Leichte Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut. Leichte dysmenorrhoische Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Milchauszug (blühende Pflanze mit Wurzel: 3 TL / 200 ml Milch warm ausziehen, mit Honig gesüßt und etwas Zimt gewürzt trinken), Tinktur, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4 – 6 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt. Bei Reizmagen können die Beschwerden verstärkt werden.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Gänsefingerkraut.

Teezubereitung: 1 – 2 EL (1,4 – 2,8 g) Gänsefingerkraut mit 1 Tasse siedendem Wasser überbrühen und 10 Min. ziehen lassen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken. Bevorzugt in Teemischungen zu verwenden.

Kamille
Matricaria recutita
Matricariae flos (M)

(s. Kap. 21, S. 173, 23, S. 244 und 26, S. 378) Die Kamille ist die „Pflanze der Mütter“: „Matricaria“ ist abgeleitet von „mater: Mutter“ bzw. „matrix: Gebärmutter“. Dass Kamillenblüten Krämpfe der Verdauungsorgane lindern, ist bekannt, genauso lösen die spasmolytischen Effekte auf die glatte Muskulatur auch Krämpfe der Gebärmutter und haben damit Millionen von Frauen bei Menstruationskrämpfen Linderung geschenkt. Zudem wirken die Kamillenflavone und ätherischen Öle nachweislich beruhigend und sind deshalb in der Frauen- und Kinderheilkunde beliebt; in Letzterer sind Kamillenblüten unentbehrlich bei Windeldermatitis, Zahn- und Bauchweh und zur Beruhigung. Weil Kamille so intensiv keimwidrig wirkt und auch Bakterientoxine bindet, gehört sie zu den „Top ten“ der Heilpflanzen überhaupt.

Inhaltsstoffe: 0,3 – 1,4% ätherisches Öl (mit Chamazulen und x-Bisabolol), bis 10% Schleimstoffe, Flavonoide und Cumarine.

Wirkungen: Innerlich: Entzündungshemmend, krampflösend, entblähend, mild beruhigend, reizmildernd, keimwidrig. **Äußerlich:** Wundheilungsfördernd.

Indikationen: Innerlich: Menstruationsbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen, Blähungen, Brechreiz. **Äußerlich** bei Haut- und Schleimhautentzündungen und adjuvant bei Candidainfektionen.

Kommission E: *Äußere Anwendung: Haut- und Schleimhautentzündungen, bakterielle Hauterkrankungen einschließlich der Mundhöhle und des Zahnfleisches. Inhalationen: Entzündliche Erkrankungen und Reizzustände der Luftwege. Bäder, Spülungen: Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich. Innere Anwendung: Gastrointestinale Spasmen, entzündliche Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Extrakte. Die Kombination von Tee mit Tinktur löst den Gesamtkomplex der Kamillenwirkstoffe am besten; daher in jede Tasse Kamillentee 15 – 20 Tr. Kamillentinktur geben.

Tagesdosis: 3 – 4× tägl. ca. 3 g Droge. **Badezusatz** für Sitzbad, Einlauf oder Spülung bei Erkrankungen im Genitalbereich: 50 g Blüten auf 10 l Wasser.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Korbblütlerallergie (äußerst selten!).

Präparate: Kamillosan Konzentrat Lsg., Markalakt Pulver (Laktose als Trägersubstanz), Matmille Lsg., Kamille Spitzner N Lsg. (10 ml / l Wasser), Galenat Kamill N Tinktur (für Sitzbad 4 – 10 EL), Kamillopur Fluidextrakt (2 EL / l Wasser), Kamillan plus Auszug (mit Schafgarben, 15 ml / Sitzbad), Ceres Chamomilla ∅ (Alcea).

Teezubereitung: 1 EL (3 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, zudecken und nach 3 Min. filtrieren (durch die kurze Ziehdauer wird eine Überreizung der Schleimhaut vermieden). 1 – 3× tägl. 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken.

Melisse
Melissa officinalis
Melissae folium (M)

(s. Kap. 20, S. 133, 21, S. 173, Kap. 27, S. 484 und Kap. 28, S. 536) Melisse gehört mit ihrer entspannenden Wirkung bei Frauenteemischungen einfach dazu.

Präparate: Dieses wärmende, entkrampfende „Menstruationsöl" hat sich bestens bewährt: Melissenöl-Wala (mit Carvi aetheroleum, Foeniculi atheroleum, Melissa officinalis ex herba und Origanum majorana ex herba): mehrmals tägl. Unterbauch- und Kreuzregion sanft damit einreiben.

Schafgarbe
Achillea millefolium
Millefolii herba / -flos (M)

(s. Kap. 21, S. 173, 22, S. 215 und 26, S. 378) „Schafgarb im Leib tut wohl jedem Weib", dieser alte Spruch besagt schon, dass die Schafgarbe Frauen in allen Lagen unterstützt, vor allem bei Menstruationsstörungen, wo sie krampflösend, keimhemmend, menstruationsregulierend und blutstillend wirkt. Geheimrat Goethe betonte in seinem „Götz von Berlichingen" die hämostyptische Kraft bei Beschwerden des verletzten Ritters: „Sie stillt das Blut, gibt neue Kraft." Achillea fördert eine zu geringe und hemmt eine zu starke Blutung, sorgt für eine gute Durchblutung und Durchwärmung aller Organe des kleinen Beckens und lindert schmerzhafte Unterleibskrämpfe. Zur Behandlung schmerzhafter Unterleibskrämpfe haben sich besonders Sitzbäder mit Schafgarbe bewährt. Das ätherische Öl mit seinem der Kamille ähnelnden Chamazulengehalt verhindert Entzündungen und beruhigt zusätzlich. Die Navajoindianer wussten auch um die durchblutungsfördernden wärmenden Wirkungen auf die Beckenorgane: Sie rühmten Achillea wegen ihrer aphrodisierenden Wirkung und tranken 1 Stunde vor dem Beischlaf Schafgarbentee.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle (mit Proazulen, 1,8-Cineol), Bitterstoffe (Bitterwert 3 000), Caffeeoylchinasäure, Gerbstoffe, Flavonoide.

Wirkungen: Krampflösend, (menstruations-)blutungsregulierend, entzündungshemmend, keimwidrig, wundheilungsfördernd sowie appetitanregend, blähungs-

hemmend und gallenflussfördernd, sekretionsanregend, tonisierend und laut neueren Studien hepatotoxisch.

Indikationen: Menstruationsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden mit Krämpfen, Völlegefühl und Blähungen. **Äußerlich** zur Wundbehandlung.

Kommission E: *Innere Anwendung: Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Sitzbäder: Pelvipathia vegetativa (schmerzhafte Krampfzustände psychovegetativen Ursprungs im kleinen Becken der Frau).*

Darreichungsformen: Tee, Frischpflanzenpresssaft, Tinktur, Arzneiwein (50 g Blüten / Kraut auf 0,7 l Weißwein, 10 Tage ziehen lassen), Wildgemüse, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4,5 g Schafgarbenkraut, 3 g Schafgarbenblüten, 3 TL Frischpflanzenpresssaft. Sitzbäder: 100 g Droge (herba) / 20 l Wasser.

Nebenwirkungen: Selten Kontaktallergie bei äußerlicher Anwendung möglich.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Schafgarbe o. a. Korbblütler.

Präparate: Ceres Millefolium ⌀ (Alcea), Schamill Schafgarbe-Extrakt Fluidextrakt, Salus SchafgarbenTr. (50 – 100 ml / 20 l Badewasser), Schafgarbe-Tr. Tinktur, Kamillan plus Auszug (mit Kamille, 15 ml / Sitzbad).

Teezubereitung: 1 TL Droge (1,5 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 7 min. bedeckt ziehen lassen und abgießen. 3 – 4× tägl. eine Tasse frisch bereiteten Tee warm zwischen den Mahlzeiten trinken. Für die äußerliche Anwendung (Umschläge, Kompressen, Teilbäder) 1 EL Kraut mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen und abgießen.

Sitzbad bei Unterleibsbeschwerden: 100 g Schafgarbenkraut mit 1 – 2 l heißem Wasser übergießen, 20 Min. bedeckt ziehen lassen, abgießen und dem Badewasser zugeben. 20 Min. baden und dabei darauf achten, dass die Nierengegend unter und das Herz über dem Wasserspiegel liegt. Dann 1 Stunde nachruhen.

Mutterkraut

Tanacetum parthenium

Chrysanthemi parthenii herba

(s. Kap. 28, S. 536) Das Mutterkraut gehört zu den Korbblütlern (Astreaceae). Es lindert Menstruationsbeschwerden und vor allem menstruationsbedingte Migräne. Schon der Name verrät den Bezug zu „Frauenleiden“: In der griechischen Antike nahm man es zur Erleichterung der Geburt. „Parthenium“ bedeutet „Jungfrau bzw. jungfräuliche Göttin“ und verweist damit auf die große Heilgöttin Artemis. Mutterkraut hat keine positive Monographie erhalten und wird ausschließlich in der Erfahrungsheilkunde eingesetzt.

Inhaltsstoffe: 0,5 – 0,9 % ätherische Öle, Bitterstoffe, Flavonoide, in der frischen Pflanze Polyine.

Wirkungen: Entzündungshemmend, schmerzlindernd, menstruationsregulierend und fiebersenkend („feverfew“). Als „Bitterpflanze“ krampflösend, verdauungsfördernd und tonisierend. Die ätherischen Öle hemmen die Thrombozytenaggregation und verbessern damit die Fließeigenschaften des Blutes. Mutterkraut hemmt die Produktion von Prostaglandinen, die Entzündungen hervorrufen, und führt zur verminderten Freisetzung der Botenstoffe Serotonin und Histamin, das wirkt sich ebenfalls entzündungshemmend und krampflindernd aus und senkt die Schmerzintensität sowie die Frequenz der Migräneanfälle. Auch Begleitsymptome wie Schwindel, Übelkeit und Erbrechen werden gelindert und Fieber gesenkt.

Indikationen: Vorbeugung und Behandlung von Migräne (vor allem hormonell bedingte), Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden. Begleitend bei rheumatischen Beschwerden.

Kommission E: Keine Monographie erstellt.

Darreichungsformen: Tee; Tinktur, Fertigpräparat oder **Frischblatt**: tägl. 1 Blatt auf einem Stück Butterbrot einnehmen; 1 Monat Einnahme, 1 Monat Pause, diesen Turnus 2× wiederholen, danach ½ Jahr Pause und b. B. den Zyklus wiederholen.

Tagesdosis: 1 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Kontaktallergie, Schwangerschaft.

Präparate: Nemagran Tr. (ø vor allem bei hormonell bedingter Migräne wirksam). In England, Österreich und der Schweiz ist das Präparat Partenelle erhältlich.

Teezubereitung: 1 TL Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen und abgießen. 3 Tassen tägl. trinken, bzw. bei Bedarf.

Pestwurz
Petasites hybridus
Petasitidis rhizoma (M)

(s. Kap. 24, S. 332 und Kap. 28, S. 577) Die Pestwurz gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und wird in der Hauptsache bei Migräne eingesetzt, lindert aber mit ihrer stark spasmolytischen Komponente auch krampfartige Menstruationsbeschwerden.

Inhaltsstoffe: Sesquiterpene, Schleimstoffe, Pyrrolizidinalkaloide (diese unerwünschten Stoffe sind in speziellen Züchtungen nicht / kaum mehr vorhanden).

Wirkungen: Intensiv krampflösend (vergleichbar mit Papaverin des Schlafmohns: 14× stärker als Papaverin!), schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Indikationen: Effizientes Migräneprophylaktikum, begleitend bei Menstruationskrämpfen.

Kommission E: Adjuvant bei akuten krampfartigen Schmerzen im Bereich der ableitenden Harnwege, v. a. bei Steinleiden.

Darreichungsformen: Nur in Pyrrolizidinalkaloid-freien Fertigpräparaten.

Tagesdosis: 4,5 – 7 g Droge; 4 – 6 Monate lang einsetzen, danach 3 – 4 Monate Pause einlegen. B.B. erneut einnehmen.

Hinweis: Bereits nach 4 Wochen sinkt die Anzahl der Migräneattacken um ca. 45 %; der maximale Behandlungserfolg stellt sich nach 8 Wochen ein: 62 % weniger Migränetage.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Petadolex (Weber & Weber, pyrrolizidinalkaloidfrei).

Silbertraubenkerze
Actea racemosa
Cimicifugae rhizoma (M)



(s. Kap. 26, S. 378) In lichten Wäldern im östlichen bis mittleren Nordamerika ist die Silbertraubenkerze zu Hause. Sie trägt ihren Namen zu Recht, so bildschön erheben sich die weiß-silbernen traubenartigen Blütenkerzen (lat. „racemosa: Traube") über ihr dunkelgrünes Blattgewirr. Ihr botanischer Name verrät etwas anderes. „Cimicifuga" kommt von „cimex: Wanze" und „fuga: Flucht" bzw. „fugare: vertreiben": Das Wanzenkraut, wie es auch genannt wird, verströmt einen für Blattwanzen widerlichen Geruch.

Die alte Heilpflanze der Indianer Kanadas weist schon mit ihrer Bezeichnung **„Indianische Frauenwurzel"** oder „Squaw-root" auf die Verwendung in der Frauenheilkunde hin. Im 18. Jahrhundert wurde sie nach Europa eingeführt und gehört heute zu den besterforschten Heilpflanzen bei schmerzhaften Regelblutungen und Wechseljahrsbeschwerden. Die „Indianische Frauenwurzel" hat sich mit ihren hormonausgleichenden Eigenschaften auch bei Pruritus vulvae bewährt.

Inhaltsstoffe: Triterpenglykoside (Actein und Cimicifugosid), Cimicifugin mit östrogenähnlicher Wirkung, Salicylsäure, Phytosterine, Gerb- und Bitterstoffe, wenig ätherische Öle und das „Resina Cimicifugae" genannte Gemisch aus Harzen und Bitterstoffen, das den unangenehmen Geruch und scharf-bitteren Geschmack der Pflanze verursacht.

Wirkungen: Entkrampft bei Menstruationsstörungen, hormonausgleichend und beruhigend (vor allem in den Wechseljahren), bessert Schlafstörungen und Stimmungslabilität. Östrogenartig (aber ohne die chemische Struktur von Östrogen zu haben), bindet an Östrogenrezeptoren und geht eine Art „Konkurrenz" mit Estradiol ein, daher die Bezeichnung „Phyto-SERM (selective estrogen receptor modulators), **osteoproduktiv** (sie wirkt wahrscheinlich aufgrund der phytoöstrogenen Eigenschaften günstig auf metabolische Knochenprozesse). Cimicifuga dämpft den hypothalamischen Pulsgenerator, damit verbunden sind eine Senkung pulsatiler LH-Sekretion und die Hemmung der Aktivität hypothalamischer Temperatur- und Herz-Kreislauf-regulierender Nervenzellen, was aufsteigende Hitzewallungen und tachykarde Anfällen hemmt.

Indikationen: Pruritus vulvae (hormonell-stimulierend; innerlich einnehmen); Prämenopause, PMS; Menstruationsstörungen.

Kommission E: *Prämenstruelle und dysmenorrhoische sowie klimakterisch bedingte neurovegetative Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Fertigpräparate (bevorzugen).

Tagesdosis und Anwendungsdauer: Auszüge mit Ethanol 40 – 60 % entsprechend einer Tagesdosis von 40 mg Droge. Als Teedroge (weniger empfehlenswert) 3 g. Tinktur (1:10): 3 × tägl. 10 Tr. / Stück Zucker einnehmen. Bestens verträglich, dennoch von der Kommission E aufgrund theoretischer Sicherheitsüberlegungen aufgrund fehlender Langzeitstudien vorerst keine Einnahme länger als 6 Monate durchgängig empfohlen; entscheidend ist bei einer längeren Anwendung die ärztliche Beobachtung.

Nebenwirkungen: Gelegentlich Magenbeschwerden. Bei Überdosierung Kopf- und Gliederschmerzen, Gastritis, Angstzustände.

Gegenanzeigen: Keine bekannt (bei Patientinnen mit Mammakarzinom engmaschige Nachsorgeuntersuchungen alle 2 – 3 Monate, da noch keine Langzeitstudien vorliegen).

Hinweis: Östrogenabhängige Brusttumore werden nicht zum Wachstum stimuliert.

Anwendungsdauer: Erste Wirkungen können nach ca. 2 Wochen erwartet werden. 3 – 6 Monate lang einnehmen, danach 2-monatige Pause einlegen.

Präparate: Cefakliman mono Lsg. / Kps., Klimadynon Lsg. / Filmtbl., Remifemin Lsg. bzw. Tbl., Sinei Kps., Femisana H-Wechseljahrestr. (mit Agnus castus ∅), Remifemin plus Drg. (mit Johanniskraut).

Teezubereitung (nicht üblich): 1 TL Droge mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und nach etwa 10 Min. abgießen. 2 – 3 × tägl. 1 Tasse Tee trinken.

30.1.3 Menorrhagie und Hypermenorrhöe (verlängerte und zu starke Regelblutung)

Verlängerte Zyklen (länger als 6 Tage) mit starken Blutungen sind besonders belastend und hinterlassen oft das Gefühl, frau „blutet aus": Sie ist erschöpft, kraftlos, und vielleicht besteht aufgrund des regelmäßigen größeren Blutverlustes sogar eine Anämie.

Eine **zu starke Blutung** liegt vor, wenn frau (über 2 – 3 Zyklen) nach eigenem Befinden stärker blutet als sonst bzw. wenn sie mehr als 15 Binden oder Tampons pro Tag benötigt.

Ursache

Eine fachgynäkologische Untersuchung muss zunächst abklären, ob ein Myom, Polypen, ein Karzinom, Lageveränderungen der Gebärmutter oder hormonelle Unregelmäßigkeiten die Ursache der stärkeren Blutungen sind.

Naturheilkunde

- Bettruhe,
- Eisbeutel auf den Bauch.
- Bei häufigen starken Blutungen ohne ärztlichen Befund **Reduzierung von Stress- und Belastungsfaktoren** jeglicher Art, damit frau nicht aufgrund einer Mehrfachbelastung buchstäblich „ausblutet".
- Auf eine ausgewogene und **„farbige" Ernährung** achten mit reichlich grünem und rotem Obst und Gemüse, Brennnesseln (als Gemüse, Frischpflanzensaft) und Kräuterelixieren wie „Kräuterblutsaft" (Salus) oder „Blutquick" (Herbaria).

Phytotherapie

- **Hirtentäschel** steht an erster Stelle, es hat sich bei verlängerter, verstärkter und schmerzhafter Regelblutung bewährt.
- **Schafgarbe** stärkt die Gebärmuttermuskulatur und reguliert die Blutung.
- Zur Abrundung einer wirkungsvollen Teemischung dienen der mineralspendende und blutstillende **Schachtelhalm** oder **Hohlzahn**, der regulierende **Frauenmantel** und die adstringierende **Blutwurz**.

Hirtentäschel

Capsella bursa-pastoris

Bursae pastoris herba (M)

(s. Kap. 26, S. 378) Hippokrates (460 – 377 v. Chr.) bezeichnete schon im Altertum das Hirtentäschel aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae) als wichtigstes „Uterusmittel" und lobte seine blutstillende Wirkung. Als im Ersten Weltkrieg in Großbritannien die damals gebräuchlichen blutstillenden Arzneidrogen Kanadische Gelbwurz und Mutterkorn nicht verfügbar waren, wurde Hirtentäschel als Alternative eingesetzt. Es wirkt zwar schwächer als Mutterkorn, hat aber nicht dessen toxische Eigenschaften und ist daher besser verträglich. In der modernen Phytotherapie wird Capsella nicht mehr als **„Mutterkornersatz"** verwendet, vor allem weil der Wirkstoffgehalt der Droge schwankt und deshalb die Behandlungserfolge bei Teezubereitungen nicht immer gesichert sind; doch es wird als Hämostyptikum (Mittel gegen Blutungen) mit schwacher Wirkung eingesetzt.

In der Erfahrungs- bzw. der Frauennaturheilkunde wird Hirtentäschel nach wie vor bei verlängerter, verstärkter und bei schmerzhafter Regelblutung eingesetzt sowie bei gutartigen Tumoren der Gebärmutter (Myomen). Wenn Frauen zur Selbsthilfe greifen, sollte durch eine fachgynäkologische Untersuchung zuvor sichergestellt sein, dass schwerwiegende organische Ursachen (Karzinom) ausgeschlossen sind und nur eine harmlose Blutung vorliegt.

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Phenylcarbonsäuren, biogene Amine (u. a. Acetylcholin, Tyramin).

Wirkungen: Steigert die Uteruskontraktion, lokal hämostyptisch (blutstillend). Hirtentäschelkraut tonisiert durch ein dem Oxytocin ähnliches Peptid. Es verengt und verdichtet die Venen, deren Gefäßmuskulatur sich zusammenzieht und dadurch die blutstillende Wirkung hervorruft. Mild abführend, weil es eine träge Darmmuskulatur anregt.

Indikationen: Leichte Menorrhagie und Metrorrhagie. **Wehenschwäche** (Hirtentäschelkraut löst rhythmische Kontraktionen der Gebärmutter aus und verstärkt sie), Wochenfluss, zur Verhinderung von Wochenflussstau oder bei mangelnder Rückbildung der Gebärmutter. **Äußerlich:** Oberflächliche, leicht blutende Hautverletzungen, Nasenbluten, Zahnfleischbluten oder blutende Hämorrhoiden.

Kommission E: *Nasenbluten (lokale innere Anwendung), oberflächliche, blutende Hautverletzungen (äußere Anwendung). Leichte Menorrhagie und Metrorrhagie (innere Anwendung).*

Darreichungsformen: Zerkleinerte Droge für Teeaufguss (feucht-kalte Umschläge), Tinktur.

Tagesdosis: 10 – 15 g Droge. Für lokale Anwendung 3 – 5 g Droge auf 150 ml Aufguss für Umschläge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: Styptysat Bürger Lsg., Ceres Bursa past. Ø (Alcea).

Teezubereitung: Äußerliche Anwendung: 1 EL (3 g Droge) mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und nach 15 Min. abgießen. Bis zu 4× tägl. frisch bereiteten Teeaufguss zwischen den Mahlzeiten trinken. Wenn es zu Durchfällen kommt, die Dosis reduzieren.

Den Tee immer frisch zubereiten, weil eine Umwandlung der wirksamen proteinogenen Amine in pharmakologisch unwirksame Stoffe möglich ist und die erwartete Wirkung nicht eintritt.

30.1.4 Metrorrhagie (außerhalb der Menstruation auftretende Zusatzblutung)

Damit der Rhythmus beim Zyklus stimmt, werden die komplexen Abläufe von Hormonen geregelt, die als Botenstoffe in einem sensiblen Steuerungssystem dienen. Kommt das fein abgestimmte Zusammenspiel der Hormone aus dem Gleichgewicht, führt das zu Regel-Rhythmusstörungen, d. h. stark variierenden Zykluslängen, die nicht unbedingt einen Krankheitswert haben müssen. Neben der ärztlichen Ursachenforschung kann frau anhand der **Basaltemperaturmethode** (frühmorgens direkt nach dem Aufwachen Körpertemperatur messen) erkennen, ob und wann sie einen Eisprung hat (die Temperatur ist nach dem Eisprung ½ °C höher als zuvor). Manche Frauen richten sich zur Zyklusregulierung nach der **Lunazeption**, wobei sie in der ersten Hälfte im absolut dunklen Zimmer schlafen und erst ab dem erwarteten Eisprung wieder Licht ins Zimmer einfallen lassen, und das Zyklus für Zyklus. Überraschenderweise reguliert das häufig den Zyklus!

Ursachen

Es können u. a. hormonelle Störungen, eine glandulär-zystische Hyperplasie (krankhafte Verdickung der Gebärmutterschleimhaut) oder ein Endometriumkarzinom (Gebärmutterkörperkrebs) vorliegen.

Phytotherapie

- Bei einer Metrorrhagie bringt **Mönchspfeffer** die hormonelle Dysbalance wieder ins Lot. Extrakte gelten bei Regeltempoanomalien, leichten bis mittelschweren prämenstruellen Beschwerden und im Präklimakterium als sinnvolle und rationale Alternative zu Hormonpräparaten.
- In der Frauennaturheilkunde setzt frau **regulative Teemischungen** ein, um den natürlichen Zyklus quasi zu imitieren:
  - Für die **erste Zyklushälfte östrogenähnlich wirkende Pflanzen** wie **Hopfenzapfen**, **Salbei**blätter, **Rotklee**blüten, **Himbeer- oder Schwarze Johannisbeer**blätter,
  - im Wechsel mit **progesteronähnlich wirkenden Pflanzen für die zweite Zyklushälfte** (**Frauenmantel**, **Mönchspfeffer**, **Schafgarbe**, **Yams**).

Hirtentäschel

Capsella bursa-pastoris

Bursae pastoris herba (M)

(s. o.)

Mönchspfeffer, Keuschlamm

Vitex agnus castus

Agni casti fructus (M)

Die Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae) mit ihren etwa 100 Vertretern liebt duftende Kinder aus dem Süden: der Zitronenstrauch aus Chile, Verbena citriodora gehört dazu mit seinem unnachahmlichen Zitronenduft, und der im Mittelmeergebiet und auf dem Balkan heimische Mönchspfeffer, der Meeresnähe und Flussmündungen bevorzugt. Hier duftet der ganze Strauch, die hellbraunen, in der Jugend flaumig-behaarten Zweige und die handförmigen, geteilten Laubblätter. Wenn im Hochsommer trockene Dürre das Land überzieht und Vitex agnus castus zu blühen beginnt, ist er umgaukelt von unzähligen Schmetterlingen! Je trockener der Sommer ist, desto stärker entwickelt sich der Fruchtansatz.

Medizinisch verwendet werden die Früchte, an denen der Kelch haften bleibt und den Samen wie eine Mütze umschließt, wobei die „Kelchmütze" auch zur Droge gehört! Diese stecknadelkopfgroßen, kugeligen, braunschwarzen Steinbeeren entfalten bei Vollreife einen unnachahmlich frisch-würzigen erregenden Duft nach Pfeffer, Wermut, Zitrone, Piment, Gewürznelke und Wacholder.

In der Heilkunde der **Antike** wurde der Mönchspfeffer vor allem als **Anaphrodisiakum** verwendet: Um eine kinderlose Ehe zu führen, soll „Mann" 3 Monate lang 2× tägl. 12 Körner Agnus castus kauen. Dioskorides schreibt dazu: *„welcher von diessem samen drincket oder deß ysset, der blybet den selben dag kusch. Dissen samen, krut vnd blomen mogen nutzen man vnd frauwen die vnkuscheit, begirde domit zu stillen."* Im Mittelalter wurde der Mönchspfeffer zur Steigerung des Milchflusses, zur Beschleunigung der Menarche und bei Sexualstörungen eingesetzt. Die pfefferscharfen, verdauungsfördernden und blähungshemmenden Samen, die die Klosterküche bereicherten, trugen den sinnigen **Namen** „Mönchspfeffer" – sie werden wohl ihre Bedeutung gehabt haben für die Mönche, die frei von menschlicher Begierde, also keusch leben mussten. Der griechische Name „agnos" wird übersetzt mit keusch, heilig und gottgefällig. Die gleiche Bedeutung hat das lateinische Wort „castus". „Agnus" (nicht Agnos) wurde später mit „Lamm" übersetzt, was zum deutschen Namen „Keuschlamm" führte.

Holz, Blätter und Blüten enthalten ebenso heilkräftige Inhaltsstoffe und werden derzeit eingehender untersucht. In den Blättern und Blüten befinden sich phytoöstrogene Substanzen, die in den Früchten nicht nachgewiesen werden konnten: Progesteron, Testosteron und Epitestosteron (Saden-Krehula et al.). Es ist Gegenstand laufender Untersuchungen, Inhaltsstoffspektren von Blatt- und Fruchtextrakten zu vergleichen.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Iridoidglykoside Agnusid und Aucubin, lipophile und hydrophile Flavonoide, Bitterstoff Castin, fettes Öl.

Wirkungen: Mönchspfeffer vermindert durch einen direkten Einfluss auf die laktotropen Zellen der Hypophyse die Freisetzung von Prolaktin, wodurch der **Prolaktinspiegel** im Blut **gesenkt** wird. Ein erhöhter Prolaktinspiegel gilt als Ursache für eine **Gelbkörperschwäche** und einer Dysbalance zwischen Östradiol und Progesteron – und damit als Ursache für Zyklusstörungen und PMS. Eine Senkung des überhöhten Prolaktinspiegels bewirkt durch die Aufhebung der Dysbalance eine Normalisierung des Zyklus (Diese Wirkung konnte bei erhöhtem Prolaktinspiegel nachgewiesen werden, nicht aber bei normalen Werten!). Deshalb wirkt Mönchspfeffer **zyklusregulierend** bei erwiesener Lutealinsuffizienz oder regelmäßig sehr kurzen Zyklen; durch die gestagenartige Wirkung kommt es häufig zu einer Verlängerung der Follikularphase, so dass der Nutzen bei verlängerten Zyklen diskutabel ist.

Durch die Förderung der Gelbkörperhormonbildung ist er auch bei Unfruchtbarkeit infolge von Gelbkörperinsuffizienz oder erhöhtem Gelbkörperspiegel wirksam.

Vorrangig aber lindert er das Beschwerdebild bei **PMS** und Beschwerden in den **Wechseljahren.** Als Nebeneffekt macht Agnus castus **warme Füße**. Vor allem Frauen leiden häufiger unter kalten Füßen, was eine Anfälligkeit gegenüber Erkältungs- und Harnwegsinfekten nach sich zieht sowie hypotone Kreislaufstörungen. Als Ursache hierfür wird eine Konstriktion der Arteriolen angesehen, die über die Hypothalamus-Hypophysen-Schiene geregelt wird – eine Ebene, auf die Mönchspfeffer ebenfalls Einfluss ausübt.

Indikationen: Regeltempoanomalien (Hormonregulation bei unregelmäßigem Zyklus) infolge primärer und sekundärer Gelbkörperinsuffizienz, Mastodynie (schmerzhafte und geschwollene Brüste), Menstruations- und klimakterische Beschwerden. **Hauptindikation** ist das prämenstruelle Syndrom mit den typischen Symptomen wie Brustschmerzen, dem Gefühl des „Aufgequollenseins", Wassereinlagerung, migräneartige Kopfschmerzen, Verstopfung und Gewichtszunahme, Unterleibs- und Kreuzschmerzen, Stimmungsschwankungen, nervösen Spannungszuständen, Konzentrationsschwäche, Unruhe, Ängste, Depressionen, Introversion sowie gesteigerte

Reizbarkeit und Aggression. Außerdem zum **Abstillen**. Da Agnus castus die Funktionen des Gelbkörpers (Corpus luteum) normalisiert, kann er mit zum Teil belegbaren Erfolgen auch bei **unerfülltem Kinderwunsch** infolge von Gelbkörperinsuffizienz oder erhöhtem Gelbkörperspiegel angewendet werden, das zeigten wissenschaftliche Untersuchungen. Die Anwendung erfolgt durchgehend (1. und 2. Zyklushälfte) mit standardisierten Phytopharmaka.

Kommission E: *Regeltempoanomalien, prämenstruelles Syndrom, Mastodynie.*

Darreichungsformen und Dauer: Die Einnahme ist nur in Form von standardisierten Fertigarzneipräparaten sinnvoll: Wässrig-alkoholische Auszüge (50 – 70%) aus den zerkleinerten Früchten als Flüssig- oder Trockenextrakt zum Einnehmen. Die Einnahme soll über mindestens 3 Monatszyklen erfolgen, weil die Wirksamkeit des Extrakts erst allmählich eintritt. Nach Absetzen der Therapie hält der Effekt von Agnus castus nicht an. Zur Langzeittherapie geeignet.

Tagesdosis: 30 – 40 mg Droge in Form wässrig-alkoholischer Auszüge.

Nebenwirkungen: Gelegentlich juckende, urtikarielle Ekzeme.

Wechselwirkungen: Aufgrund der dopaminergen Wirkung der Droge könnte eine wechselseitige Wirkungsabschwächung bei Gabe von Dopamin-Rezeptor-Antagonisten (Wechselwirkungen mit Medikamenten, die ebenfalls an Dopaminrezeptoren angreifen, wie z. B. bestimmte brechreizlindernde Antiemetika oder Neuroleptika) auftreten.

Gegenanzeigen: Hypophysentumor, Mammakarzinom, Schwangerschaft und Stillzeit.

Präparate: Agnolyt Lsg. / Kps., Agnucaston Tbl., Cefanorm Lsg. oder Kps., Strotan Lsg. oder Tbl., Biofem Kps., Femicur N Kps.

Teezubereitung: Die Einnahme ist nur in Form von standardisierten Fertigarzneipräparaten sinnvoll.

30.1.5 Amenorrhöe und Hypomenorrhöe (ausbleibende und zu schwache Regelblutung)

Eine **zu schwache Blutung** (Hypomenorrhöe) erscheint Frauen häufig zuerst einmal eher angenehm. Bleibt die Blutung ohne Schwangerschaft oder Antibabypille ganz aus, so handelt es sich um eine (primäre oder sekundäre) **Amenorrhöe**, deren Ursache abzuklären ist.

Ursachen

Eine **primäre Amenorrhöe** ist charakterisiert durch das Ausbleiben der Menarche über das 16. Lebensjahr hinaus. Das kann durch eine Störung im Bereich des Genitales bedingt sein, durch hormonelle Störungen, Anorexia nervosa, Autoimmunerkrankungen, angeborene Stoffwechseldefekte oder schwere Systemerkrankungen.

Bei der **sekundären Amenorrhöe** bleibt die Regelblutung nach vorher bestehender Spontanblutung länger als 6 Monate aus. Wenn weder Schwangerschaft, Stillzeit noch Wechseljahre vorliegen, können vermehrte **körperliche oder seelische Belastungen** (Stressoren wie Trauer, Gewalt, Umzug, Scheidung), größere Reisen (!) oder eine starke Gewichtsabnahme der Auslöser sein. Dann schaltet der Körper quasi auf Sparflamme und konzentriert sich auf die wichtigsten Funktionen. Mögliche Ursache kann auch ein **„Post-pill-Syndrom“** sein, wenn Frauen lange die Antibabypille eingenommen hatten und ihr Körper einige Zyklen braucht, bis er weiß, dass er wieder „normal“ agieren darf, und zu seiner Fruchtbarkeit zurückfindet; oder aber **hormonelle Störungen** (Hyperprolaktinämie, Hypogonadotropie, Hyperandrogenämie, Corpus-luteum-Insuffizienz, Endokrinopathien der Schilddrüse oder Nebennierenrinde, Diabetes mellitus), schwere Allgemeinerkrankungen, Psychosen oder spezifische Medikamenteneinnahmen (Zytostatika, Antihypertensiva, Neuroleptika, Cimetidin u. a.) – die Ursachen sollten in jedem Fall vor jeglicher Verordnung ärztlich abgeklärt werden!

Naturheilkunde

- Reduzierung von Stress und anderen Belastungsfaktoren (zum Beispiel Rauchen).
- Mehr Bewegung ins Leben bringen (und ins Becken: Lunayoga, Bauchtanz).
- Auf eine gesunde **Ernährung** achten mit genügend Vitamin-E-haltigen (am Hormonaufbau beteiligten) Ölen wie Weizenkeimöl, Nachtkerzenöl oder Brennnesselsamen.
- **Fuß- oder Sitzbad** mit durchblutungsfördernden Arzneidrogen oder Gewürzen anwenden.
- **Einreibeöl** aus durchblutungsfördernden Gewürzen,
- **Senfmehlfußbad** oder Senfmehlkompresse auf die Kreuzbeinregion, das durchblutet die Organe im Becken kräftig und regt damit die ovarielle Funktion an.

Phytotherapie

Pflanzliche **Emmenagoga** (den Eintritt der Monatsregel fördernde Mittel) spielten bereits im Altertum eine sehr große Rolle. Diese Pflanzen (auch viele Gewürze) regen den Unterbauch mitsamt der Verdauung kräftig an, durchbluten und wärmen. Dass solche Kräuter auch die Wehen anregen und deshalb bei Schwangeren eine Frühgeburt auslösen können, liegt auf der Hand – kein Wunder, dass früher viele **„Abortiva"** von „Engelmacherinnen" zur Abtreibung benutzt wurden und heute wie damals in kundige Hände gehören!

- Als Emmenagogum bekannt sind **Beifuß, Basilikum, Engelwurz, Ingwer, Liebstöckel, Petersilie, Rosmarin, Schafgarbe, Wacholder, Wermut** und auch Gewürze wie **Nelken, Pfeffer, Senf, Zimt**.
- Der **Frauenmantel** wirkt stets unterstützend: Ceres Alchemilla ∅ (3 × 3 Tr. / Tag, Alcea) hat sich begleitend bewährt.
- **Basilikum** (Ocimum basilicum) wird als mildes Emmenagogum und Aphrodisiakum eine mild östrogenartige und libidoanregende Wirkung nachgesagt. Es soll das berühmte **Aphrodisiakum der Madame Pompadour** gewesen sein; jedenfalls soll sie vor jedem Schäferstündchen ein Blatt davon genommen haben, weil sie sonst so frigide wie eine Trauerente gewesen sei. Basilikum wird in der Volksmedizin auch als **Galaktagogum** verwendet sowie zur Linderung prämenstrueller Beschwerden.
- In der Frauennaturheilkunde ist eine der wichtigsten Pflanzen zur Anregung des Zyklus der **Beifuß** (Artemisia vulgaris), benannt nach der griechischen Göttin Artemis, die als Hebamme und „Große Mutter" verehrt wurde. Beifuß spielt allerdings in der Schulmedizin keine Rolle, er ist eher als „Gewürz für fette Gänse" bekannt. Doch schon im Mittelalter gab Tabernaemontanus genaue Anweisungen für den Einsatz: *„Wann ein Weibsperson ihre Zeit nicht recht hat/ die nehm ein Handvoll Beyfuß/laß den in einer halben Elsasser Maßs Weins den dritten Theil einsieden/und trinke davon Abends und Morgens/ jedesmal ein guten Becher voll warm."* In der französischen Literatur findet man Hinweise darauf, dass Beifuß die Hypophyse anregt. Beifußtee 2–3 Tassen/Tag 3–4 Monate lang trinken und regelmäßig abends ein **Beifußfußbad** vornehmen. Falls das Trinken von Beifußtee nicht ausreicht, sollte frau Tinkturen, Fluidextrakte oder Beifußwein vorziehen.
- **Rosmarin** wird von Madaus als ein wichtiges Emmenagogum aufgeführt, es soll die Eierstöcke anregen. Rosmarin, Pfarrer Kneipps beliebtes **Frauentonikum**, wirkt bekanntermaßen durchblutungsfördernd, und zwar fördert er die Durchblutung bis in die Peripherie und durchwärmt die Extremitäten. Rosmarin ist ein Fruchtbarkeitssymbol und ein beliebtes **Liebesmittel**, war er doch einst der Liebesgöttin geweiht. Man nahm ihn zu aufreizenden Einreibungen, und er soll „die weiblichste aller Körperzonen so gewaltig erregen, dass Leib und Seele geradezu schreien nach einem liebenden Eindringling" (Cosmopolitan). Rosmarin soll sich von der keltischen „Rosmerta" ableiten, eine Art weiblicher Hermes, von dem sich der Begriff Hormon ableitet: Hermes hatte in der Götterwelt eine ähnliche Funktion wie die Hormone im Körper, als Boten oder Antreiber.
- Beifuß und Rosmarin können gut 1:1 als Kombination eingenommen werden in Form von Fluidextrakten oder Tinkturen.
- Bei **sekundärer Amenorrhöe** werden von der Kommission E Zubereitungen aus **Keuschlammfrüchten** empfohlen, die in 60 % der Fälle als alleinige Therapie erfolgreich sind. Die Einnahme muss mindestens über 3 Monate erfolgen, um mit einer Wirkung rechnen zu können. Eine der häufigsten Ursachen für eine sekundäre Amenorrhöe ist ein erhöhter Prolaktinspiegel, worauf Vitex agnus-castus Einfluss hat: Die dopaminerge Aktivität hebt die hormonellen Dysbalance auf und führt zu einer Normalisierung des Zyklus.

Mönchspfeffer, Keuschlamm	(s. o.)
Vitex agnus castus	
Agni casti fructus (M)	

30.1.6 Prämenstruelles Syndrom (PMS)

60–80% der Frauen zwischen 35 und 55 Jahren (auch schon Mädchen ab 12 Jahren) kennen das Gefühl, dass an den „Tagen vor den Tagen" (ca. 7–10 Tage vor der Menstruation) die Befindlichkeit nicht die beste ist – das ist also durchaus im „normalen Rahmen"! Frau ist reizbar, zwischen aggressiv und zum Heulen zumute, sensibel, niedergeschlagen, müde, antriebslos, lustlos, übermäßig hungrig oder appetitlos, hat Kopfschmerzen oder Migräne, leidet unter Hautproblemen, vollen, schweren und empfindlichen Brüsten (Mastodynie), Wassereinlagerungen und Gewichtszunahme, Völlegefühl, Verdauungsstörungen, Unterleibs- und Kreuzschmerzen und zeigt ein gesteigertes Bedürfnis, sich zurückzuziehen. Bei Blutungsbeginn klingen die Beschwerden wieder ab.

Ursachen

Die Ursachen eines PMS (lat. prä: vor, mens: Monat) sind trotz jahrzehntelanger Forschung noch nicht eindeutig geklärt.

- Es gilt aber als gesichert, dass PMS etwas mit dem Menstruationszyklus zu tun hat und **Störungen im hormonellen Gleichgewicht** (wie auch Pubertät, Schwangerschaft oder Absetzen der Pille) dafür verantwortlich sind – sei es durch einen Überschuss an Östrogenen, einen Mangel an Progesteron oder durch einen erhöhten Prolaktinspiegel.
- Auch scheinen psychosoziale Faktoren, wie die Einstellung zum eigenen Körper und der Umgang mit dem Thema Sexualität, eine Rolle zu spielen, denn psychische Symptome und hormonelle Schwankungen treten oft gemeinsam auf. Fast immer sind **mehrere Faktoren gleichzeitig** verantwortlich.
- Weitere **Auslöser** eines PMS sind Hormonstörungen der Schilddrüse oder Nebenniere,
- andere gynäkologische Erkrankungen,
- Umweltgifte,
- eine falsche Ernährung (zu viel Kaffee, Nikotin oder Zucker können PMS-Beschwerden begünstigen, ebenso zu viele „falsche" Fette), Nahrungsmittelallergien, Vitamin- oder Mineralstoffmangel, zu viel Stress, mangelnde Fitness,
- klinische Depressionen oder traumatische Erlebnisse.

Naturheilkunde

- **Entspannung** (autogenes Training, Massagen, Bäder) und Spaziergänge helfen, ausgeglichen zu bleiben, können das prämenstruelle Syndrom abschwächen und lindern die oft hormonell bedingte erhöhte Reizbarkeit.
- Durch **Sport und Bewegung** wird das im Körper gelagerte Wasser schneller abtransportiert. Das mindert die Gewichtszunahme und das Gefühl des Aufgeblähtseins; das ist häufig durch einen hohen oder schwankenden Östrogenspiegel bedingt, so dass die Nieren weniger Flüssigkeit als üblich ausscheiden und diese in Beinen, Bauch und Brüsten lagert. Bewegung in Sonne und frischer Luft (Spaziergänge, Radfahren, Joggen, Nordic Walken oder Schwimmen) wirken gleichzeitig auch depressiven Zuständen entgegen.
- Eine allgemein belastete Stoffwechsellage bessert sich, wenn die Leber in ihrer **Entgiftungs**funktion unterstützt wird, zum Beispiel mit **„bitterer Medizin"**. Dazu zählen u. a. **Löwenzahn, Artischocke, Engelwurz, Wermut** und vor allem **Mariendistel**. Sie führen auch dem Körper wieder Energie zu, sorgen für eine gesunde Verdauung und helfen der Leber beim Umbau von Hormonen. Ein **Schafgarben-Leberwickel** entlastet die (östrogenabbauende) Leber.
- Um gegenüber **Heißhungerattacken** (aufgrund eines eher niedrigen Blutzuckerspiegels) gut gewappnet zu sein, wählt frau vermehrt Lebensmittel, nach deren Genuss sich der Blutzuckerspiegel nur geringfügig bzw. langsam erhöht und die daher länger sättigend sind, in der

Hauptsache also eine ballaststoffreiche, **vollwertige Ernährung**. Damit wird dem Körper auch genügend **Vitamin E** (lindert Schmerz und Spannung in den Brüsten) und B_6 (fördert die Umwandlung von Linolsäure in Gammalinolensäure, die ihrerseits PMS-Beschwerden lindert) zugeführt.

- Eine Ernährung mit ausreichend **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** hilft, einen gestörten Prostaglandinstoffwechsel zu normalisieren. Tgl. 1–2 TL **Lein**öl in Quark oder Kartoffeln einnehmen oder aber **Nachtkerzen**- bzw. **Borretsch**samenöl.
- Bei **Verdauungsproblemen** einen Tee oder eine **Baucheinreibung** mit **Kümmel, Fenchel, Anis** wählen oder feucht-warme Bauchkompressen auflegen.
- Bei **Kopfschmerzen** helfen **Pestwurz**präparate, ein entspannendes **Lavendel**bad oder ein entlastendes **Senf**mehlfußbad.
- Bei **Reizbarkeit** Teemischungen mit stärkendem **Eisenkraut**, stimmungsaufhellendem **Johanniskraut**, entspannender **Melisse, Lavendel** oder **Passionsblume**, nervenstärkendem **Hafer** oder dem kreislaufanregendem **Rosmarin** wählen und würzen mit stimmungsaufhellendem Zimt und Vanille.
- Bei **Schlaflosigkeit** sind **Baldrian, Melisse** oder **Passionsblume** wirksam; auch feucht-heiße Bauchkompressen oder Fußbäder mit **Lavendel, Melisse, Kamille** bringen zur Ruhe.
- Bei starken **Brustbeschwerden** lindern kühlende Brustwickel (nach Kneipp) oder Weißkohlauflagen (s. u.: Mastodynie).
- Einen **Ausgleich der hormonellen Schieflage** kann eine Mischung aus **Frauenmantel**- und **Schafgarben**tee bewirken, wenn frau sie mehrere Zyklen lang trinkt.
- Beim Gefühl des **Aufgedunsenseins** aufgrund von Wassereinlagerung entlasten ausschwemmende Tees (**Birke, Löwenzahn, Brennnessel, Goldrute**) in Verbindung mit genügend Wasserzufuhr (2 l pro Tag!).

Phytotherapie

Die Behandlung der prämenstruellen Beschwerdesymptomatik ist in der Regel mit Phytotherapeutika und den oben genannten naturheilkundlichen Tipps (inklusive Arzneidrogen) gut durchführbar. Wichtig ist eine Behandlung über ca. 4–6 Zyklen.

- Die bei PMS am besten untersuchte Arzneidroge sind **Keuschlammfrüchte**, die über eine Senkung der Prolaktinsekretion wirken und das **Phytopharmakon der ersten Wahl** sind, nahezu nebenwirkungsfrei und deshalb zur **Langzeittherapie** geeignet.
- Die **Traubensilberkerze** hilft, die neurovegetativen Begleitbeschwerden zu lindern, und erhielt eine positive Monographie beim PMS, sie ist aber das Mittel der Wahl eher bei klimakterischen Beschwerden.
- **Leinsamen** können den Östrogenhaushalt ausgleichen und dadurch prämenstruelle Brustbeschwerden lindern.
- Viele Studien konnten nachweisen, dass das gammalinolensäurereiche **Nachtkerzen**öl die PMS-Symptome signifikant verbessert.
- Unterstützend kann die gelbkörperregulierende Wirkung von **Frauenmantel** helfen, einem hormonellem Ungleichgewicht vorzubeugen: mehrere Zyklen lang 2–3 Tassen am Tag trinken.
- **Basilikum** (Urtinktur, homöopathische Tiefpotenz) lindert die Brustschwellung, reguliert den Zyklus und hellt die Stimmung auf. Schon Paracelsus soll Frauen zur Fruchtbarkeitssteigerung Basilikum verordnet haben. Margret Madejski verabreicht *„vom 5. Zyklustag bis zum Eisprung Basilicum Urtinktur und nach demselben Basilicum D4, weil das erstere die Lust und die Fruchtbarkeit auf östrogen-ähnliche Weise fördert und Basilicum D4 die Gelbkörper-Phase eher reguliert“.*

Mönchspfeffer, Keuschlamm

Vitex agnus castus

Agni casti fructus (M)

(s. o.) Mönchspfeffer ist die beim prämenstruellen Syndrom am besten untersuchte Droge, die über die Hypophyse das Gelbkörperhormon harmonisiert. Sie braucht bis zum Wirkungseintritt mindestens 3 Monate, und danach muss die Therapie noch für mindestens 3 Monate fortgesetzt werden, da sonst die Beschwerden in der Lutealphase des nächsten Zyklus wieder einsetzen können.

Mönchspfeffer gilt als praktisch nebenwirkungsfrei und kann deshalb zur Langzeittherapie verwendet werden.

Keuschlamm wirkt zyklusregulierend und hormonausgleichend, weil er durch die Beeinflussung der Dopaminrezeptoren den Prolaktinspiegel im Blut reguliert bzw. senkt. Prolaktin stimuliert das Brustgewebe, und Umbauprozesse in der Brust (Milchgangserweiterungen, Bindegewebsvermehrung) verursachen das schmerzhafte Spannungsgefühl in der Brust (Mastodynie), ein Leitsymptom des PMS. Der neuronale Botenstoff Dopamin übt auch einen günstigen Einfluss auf Angst- und Unruhezustände aus, wie sie beim PMS bekannt sind, und sorgt als Nebeneffekt für warme Füße – viele Frauen sind glücklich über wohlig warme Füße!

Nicht immer ist ein durchgehender Einnahmemodus der richtige. Zwar erfahren Frauen häufig eine anfängliche Besserung der Symptomatik, die sich aber schnell wieder legt. Vielen Frauen bekommt eine Einnahme nur in der zweiten Zyklushälfte besser, also vom 12.–26. Tag, denn in der zweiten Zyklushälfte ist der Körper auf Progesteronimpulse eingestellt.

Mithilfe eines Agnus-castus-Extrakts lassen sich PMS-Beschwerden deutlich lindern, wie eine plazebokontrollierte, doppelblinde multizentrische **Vergleichsstudie** in gynäkologischen Praxen und an der Universitätsfrauenklinik Gießen unter der Leitung von Dr. Schellenberg belegt (Schellenberg R: BMJ 322:134 – 137, 2001). Vor allem die charakteristischen Brustschmerzen verschwinden nach Einnahme eines Agnus-castus-Extrakts bei etwa 70 Prozent der betroffenen Frauen (Halaska M et al., The Breast 8: 175 – 181, 1999).

Für die Untersuchungen anlässlich seiner Doktorarbeit über die „Wirksamkeit und Unbedenklichkeit des Mönchspfeffers bei praemenstruellem Syndrom“ wurde dem Apotheker Dr. Daniel Berger im November 1998 der Alfred-Vogel-Preis verliehen. In Zusammenarbeit mit dem pharmazeutischen Institut der Universität Basel und einer Arbeitsgruppe der ETH Zürich untersuchte Berger Wirkprinzipien und Wirkungsmechanismen von Mönchspfefferextrakt. Er konnte anhand von Studien die deutliche Reduzierung der PMS-Beschwerden bei fehlenden Nebenwirkungen belegen. Die Wirksamkeit beruht u. a. auf einer Beeinflussung der **Dopaminrezeptoren** des Zentralen Nervensystems. Mönchspfeffergesamtextrakt kann im Gegensatz zu synthetischem Dopamin die Blut-Hirn-Schranke überwinden und so zur Wirksamkeit gelangen: Dopamin als neuronaler Überträgerstoff hat u. a. einen günstigen Einfluss auf Angst- und Unruhezustände, wie sie beim PMS bekannt sind.

R. Brugisser, W. Burkard, U. Simmen und W. Schaffner vom Pharmazeutischen Institut/Basel stellten Untersuchungen mit Mönchspfeffer an Opiodrezeptoren an. Endorphine korrelieren stark mit den weiblichen Sexualhormonen. Bei Frauen, die an PMS leiden, ist der Abfall des Östrogens und Progesterons in der spätlutealen Phase mit einer übermäßig starken Konzentrationsabnahme des zentralen Endorphins verbunden. Die darauffolgenden Symptome wie Stimmungslabilität, Kopfschmerzen und Wasserretention entsprechen sowohl dem PMS wie auch einem Morphinentzug bei Opiatabhängigen. So lässt sich zumindest teilweise die günstige psychische Beeinflussung bei der Behandlung des prämenstruellen Syndroms erklären.

Untersuchungen mit wässrig-alkoholischen Extrakten zeigten eine dopaminerge Wirkung, die zu einer Senkung des Prolaktinspiegels führt und das gestörte Gleichgewicht zwischen Estrogen und Progesteron wiederherzustellen scheint. Das prämenstruelle Syndrom wird auf eine, zum Teil auch stressbedingte Erhöhung des Prolaktinspiegels einige Tage vor Einsetzen der Monatsblutung zurückgeführt.

Lein

Linum usitatissimum

Lini semen (M)

(s. Kap. 20, S. 133) Leinsamen wirken je nach Erfordernissen des Organismus östrogenähnlich oder östrogenwidrig; man nennt das SERM: selective estrogen receptor modulation. Deshalb kann Lein u. a. bei prämenstruellen Brustbeschwerden die Östrogenrezeptoren im Brustgewebe blockieren und damit die Beschwerden lindern. Tägl. 1 bis 2 EL ganze Samen (mit 150 ml Wasser/EL, im Müsli oder Joghurt) kauen, denn die wirksamen Lignane sind in der Schale enthalten. Damit kommen frau zugleich die im „höchstnützlichen“ Leinsamen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren zugute sowie die cholesterinsenkenden und Radikalfängereigenschaften.

Nachtkerze ***Oenothera biennis*** **Oenotherae semen**	(s. Kap. 26, S. 378) **Hinweis:** Sichtbare Wirkung nach ca. 4 – 12 Wochen. Wichtig für den Behandlungserfolg sind eine langfristige Therapie und ausreichend hohe Dosierung! **Tagesdosis:** Therapeutischer Effekt erst ab 240 – 320 mg Gammalinolensäure / Tag bei oraler Anwendung. **Präparate:** Efamol 500 Kps., Epogam (40 mg GLS), Epogam 1 000 (80 mg), Gammacur Kps. (40 mg), Neobonsen Kps. (40 mg), Unigamol Kps. (40 mg), Laceran Omega Fettsalbe.
Silbertraubenkerze ***Actea racemosa*** **Cimicifugae rhizoma (M)**	(s. o.: Dysmenorrhöe, s. u.: Wechseljahre).

30.1.7 Mastodynie

Das Thema Brust ist bei Frauen häufig mit Lust und Angst zugleich verbunden. Brüste sind schön, weich, erotisch und erste Nahrungsquelle. Längst nicht alle Frauen sind zufrieden mit diesem „Objekt der Begierde“ aus Fett- und Drüsengewebe: Sie finden sie zu groß, zu klein, zu hängend, zu schwer – wie Brüste auch immer geschaffen sein mögen, die Idealform ist der Mode unterworfen. Aber weder ihre Größe noch ihre Lage ist entscheidend für die Qualität erotischer Empfindungen oder gar für die „Milchleistung“ beim Stillen.

Schmerzhafte Brüste treten meist zyklusabhängig in der 2. Zyklushälfte auf und gelten als Leitsymptom des prämenstruellen Syndroms. Die Ursachen sollten im Rahmen der regelmäßigen fachärztlichen Kontrolle abgeklärt werden, auch um ein Karzinom auszuschließen.

Ursachen

Mastodynie wird mit einem Hormonungleichgewicht, meist mit einer latenten Hyperprolaktinämie in Zusammenhang gebracht.

- Abnehmende Östradiol- und Progesteronspiegel sowie Stresssituationen führen zu einer **vermehrten Prolaktinausschüttung aus der Hypophyse**. Dadurch wird das Wachstum der Brustdrüse angeregt und die Brust vermehrt durchblutet: Die Brust spannt schmerzhaft, weil sie vermehrt Wasser einlagert, und sie ist extrem berührungsempfindlich, selbst das Tragen des BHs wird als unangenehm empfunden.
- Eine Mastodynie kann aber auch isoliert vorkommen oder Ausdruck einer **Mastopathie** sein, eines gutartigen Umbaus des Brustgewebes, manchmal mit Zysten oder Knoten verbunden und ebenfalls auf einen erhöhten Prolaktinspiegel zurückzuführen, oder einer Corpus-luteum-Insuffizienz.
- Stress oder eine psychosomatische Komponente begünstigt das Beschwerdebild.

Naturheilkunde

- **Entstauende Brustauflagen** mit Honigklee, Retterspitz, Heilerde oder Quark lindern die Beschwerden. Heilerde oder Quark am besten mit 1 EL Calendulatinkur mischen und die Brüste ½ cm dick eincremen, ein feuchtes Baumwolltuch und ein warmes Wolltuch auflegen und eine halbe Stunde damit ruhen. Anschließend mit warmem Wasser behutsam abwaschen.
- Eine besonders bewährte Maßnahme ist die **Weißkohlauflage**. Einzelne rohe Kohlblätter dachziegelartig auf die betroffene Brust auflegen, Kompressen darüber legen und BH anziehen. Für 1 – 6 Std. belassen oder auch über Nacht. Nach dem Abnehmen Haut mit lauwarmen Wasser abwaschen und bei empfindlicher Haut mit Olivenöl einreiben.
- **Leinsamengel:** 1 EL Leinsamen 3 Min. in 1 Tasse Wasser köcheln lassen, danach den Schleim abgießen, lauwarm abkühlen lassen und dieses

schleimige Gel auf die Brust streichen (am besten während eines entspannenden Bades); nach 10 – 15 Min. behutsam abwaschen. Mehrere Wochen lang tägl. anwenden.

- Je nach subjektivem Empfinden **kühlender Brustwickel nach Kneipp**: 1 l kaltes Wasser mit 1 – 3 Tr. ätherischem Pfefferminzöl verschütteln. In diese Mischung ein grobes poröses Leintuch (ca. 80 × 180 cm) tauchen und nur leicht ausdrücken, nicht auswringen. Dieses straff anlegen, so dass es von den Achselhöhlen bis unter den Rippenbogen reicht. Darüber ein ebenso großes Zwischentuch aus Leinen oder Baumwolle legen, darüber ein Wolltuch. Nach 20 – 30 Min. den Wickel abnehmen und noch eine halbe Std. Bettruhe einhalten.
- Gut sitzenden (Sport-)BH tragen, und während des Beschwerdemaximums keine sportliche Betätigung außer Schwimmen ausüben.
- Entspannung setzt den Stresspegel herunter.
- Regelmäßig eine entgiftende, entlastende **„Frühjahrskur“** durchführen oder **Fastentage** einlegen (s. Kap. 29.1, S. 585).
- **Dopaminerge Substanzen**, wie sie in den Keuschlammfrüchten (und auch im **Wolfstrapp**kraut: Lycopus europaeus) vorkommen, hemmen die Prolaktinausschüttung, dadurch kommt es zu einer Besserung der Mastodynie. Es wird eine Einnahme von Keuschlammfrüchtezubereitungen im wöchentlichen Wechsel mit Zubereitungen aus Wolfstrappkraut empfohlen, wobei die Keuschlammfrüchte laut der vorliegenden experimentellen und klinischen Studien einen Vorzug gegenüber Wolfstrappkraut besitzen und die Phytopharmaka der ersten Wahl sind.
- Bei Brustschmerzen in Verbindung mit dem PMS Einnahme von Nachtkerzenöl oder Leinöl (s. o.).
- Bei östrogendominantem Hormonspiegel lindert **Frauenmantel** und gleicht den körpereigenen Hormonhaushalt aus: In der zweiten Zyklushälfte 3 × tägl. 5 Tr. Alcea Alchemilla ∅ einnehmen und gleichzeitig mit **Frauenmantelcreme** (20 ml Tinktur in neutrale Körpermilch einrühren) 2 × tägl. die Brüste eincremen.

Phytotherapie

- Bei Mastodynie können Phytopharmaka, vor allem **Mönchspfeffer**früchte, als alleinige therapeutische Maßnahme eingesetzt werden.

Mönchspfeffer, Keuschlamm

Vitex agnus castus

Agni casti fructus (M)

(s. o.) Die Therapiedauer mit Mönchspfeffer beträgt mind. 3 Monate. Dadurch kann bisherigen Studien zufolge größtenteils eine Beschwerdefreiheit oder zumindest eine deutliche Besserung der Symptome erreicht werden. Die dopaminerge Wirkung beeinflusst auch die Gewebsproliferation der weiblichen Brust; diese sowie die verminderte Einlagerung von Flüssigkeit führen zu einem guten Effekt bei Mastodynie. Den Wirkmechanismus der pflanzlichen Inhaltstoffe des Mönchspfeffers konnte von Prof. Dr. Wolfgang Wuttke / Abteilung Klinische und Experimentelle Endokrinologie der Universitäts-Frauenklinik Göttingen geklärt werden: *„Die Wirkstoffe dieser Pflanze beeinflussen die Freisetzung des Nerven-Botenstoffes Dopamin und normalisieren dadurch die Ausschüttung des milchbildenden Hormons Prolaktin in der Hirnanhangdrüse. Das vermindert beispielsweise das lästige Spannungsgefühl in der Brust vor den Tagen.“*

In der Frauennaturheilkunde empfiehlt man Mönchspfeffergaben jeweils in der zweiten Zyklushälfte, vom ca. 12. Tag bis zum Einsetzen der Regelblutung, über 3 – 6 Monate lang.

Gute Erfahrungen liegen auch mit den homöopathischen Komplexpräparaten Antimast-Selz Tr. und -Salbe vor sowie mit Mastodynon (mit Alpenveilchen, Tigerlilie, Ignatiusbohne, blauer Hahnenfuß und Schwertlilie).

30.2 Klimakterium: Wechseljahre

Die Wechseljahre: Alle Frauen wissen, dass sie eines Tages kommen werden. Was wechselt eigentlich in diesen wertvollen Jahren jenseits oder in der Lebensmitte, in einer Zeit, in der frau die Weichen noch einmal anders stellen kann? In dieser Zeit ist Innehalten angezeigt – genaues Hinhören und Spüren, was war, was ist und was werden soll. Eine Zeit, in der die Gesundheit kostbarer wird. Oft wird Frauen suggeriert, es sei lediglich ein „Verlieren" der biologischen Fruchtbarkeit, verbunden mit dem Älterwerden im Sinne von morschen Knochen, Falten und verminderter sexueller Attraktivität. Aber heute, da die Gesellschaft immer älter wird, haben selbstbewusste Frauen vermehrt Verantwortung und Macht, die „Macht und Magie der weisen Frau". Was in anderen Kulturen selbstverständlich ist – ein neuer Lebensabschnitt mit einem Zuwachs an Ansehen –, müssen sich Frauen in westlichen Kulturen erst erarbeiten. Warum auch nicht? Wenn Frauen auf die Suche gehen und zunehmend einen positiven Umgang mit diesem neuen Lebensabschnitt pflegen, finden sie eine neue, fast männliche Kraft, die sich mit diesem Wandel einstellt und getragen ist von den Erfahrungen ihres bisherigen Lebens. Frauen können die neue Zeit ihrer erworbenen seelischen und geistigen Reife genießen und sich entlang dieser inneren Werte neu orientieren.

Einfach ist diese Zeit nicht, aber kein Wandel ist einfach, und im Bestehen schwieriger Zeiten reift unsere Persönlichkeit, und es wächst neue Kraft. Nicht umsonst kommt Klimakterium vom griechischen „Klimax": dem Übergang zu Wichtigerem bzw. „Treppe", „Leiter", sprich die Steigerung vom weniger Bedeutenden zum Wichtigeren.

In der Zeit der **Prämenopause**, zwischen 40 und 50 Jahren, stellen die Eierstöcke mehr und mehr ihre Arbeit ein, und es kommt zur Erschöpfung des Follikelvorrats am Ovar mit immer weniger Eisprüngen. Das führt zu einem Östrogenmangel und fehlendem negativem Feedback auf den Hypothalamus mit vermehrter LH- und Progesteronausschüttung aus der Hypophyse. Der Hormonhaushalt ist, bei sinkendem Progesteron- und Östrogenspiegel, durcheinander. Da dieses Absenken der Hormonspiegel nicht gleichmäßig stattfindet, sondern großen täglichen und gar stündlichen Schwankungen unterworfen ist, kommt es zu ständig wechselnden Beschwerden. Ein im Labor abgenommener Bluthormonspiegel kann deshalb auch immer nur eine Momentaufnahme wiedergeben, was für das Gesamtbefinden wenig aussagefähig ist: Befund und Befindlichkeit sind zwei Seiten derselben Medaille. Deshalb sollten sich Frauen nicht mit einer sofortige „Hormonrezeptur abspeisen" (lassen), wie es häufig immer noch geschieht. Eine Hormontherapie in den Wechseljahren erhöht das Risiko, an Brust-, Gebärmutter- und Gebärmutterhalskrebs, Thrombosen, Embolien, Herzinfarkten u. v. m. zu erkranken. Deshalb sollte jede Therapie **individuell je nach Beschwerdebild** und wohldosiert erfolgen, denn manche Frauen leiden mehr, andere weniger oder auch gar nicht (ungefähr jeweils ein Drittel) unter den Wechseljahren.

Neben unregelmäßigen, verstärkten, verlängerten oder zwischendurch auftretenden Blutungen stellen sich Zustände ein wie in der Pubertät, mit Stimmungslabilität bis hin zu Depressionen oder prämenstruellen Beschwerden. Viele Frauen leiden unter den berühmt-berüchtigten Hitzewallungen, verbunden mit Herz- oder Schlafstörungen, unter Gewichtszunahme oder Pruritus vulvae, Trockenheit von Haut und Schleimhaut (vor allem Auge, Nase, Mund, Vagina) und Schmerzen beim Koitus. Langfristige Folgen können Osteoporose und vermehrt auftretende koronare Herzerkrankungen sein.

Ist die Regelblutung ein Jahr ausgeblieben, befindet sich frau in der **Menopause**, und die klimakterischen Beschwerden lassen mehr und mehr nach.

Naturheilkunde

- Eine **natürliche Lebensweise** mit genügend und regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft aktiviert die Knochengesundheit, hellt die Stimmung auf, stabilisiert den Kreislauf und verbessert die allgemeine Stoffwechsellage: Sportlich aktive Frauen leiden weniger an Hitzewallungen.
- Auf eine vitalstoffreiche, vollwertige **Ernährung** achten mit ausreichend Nüssen, Samen, Getreidekeimen und kalt gepressten Ölen, die den Körper mit allen notwendigen Vitaminen (vor allem reichlich Vitamin B, D und E), Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt, die ihrerseits Anteil am Aufbau von Östrogenen haben. Pflanzen und Früchte mit östrogenähnlich wirkenden

Phytoöstrogenen gleichen einen abnehmenden Östrogenspiegel aus, dazu gehören Salbei, Rotklee, Kichererbsen, schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeere und Stachelbeeren. **Phytoöstrogene** sind äußerst „klug"; sie wissen, was der (weibliche) Körper braucht, und docken nur dort an, wo sie benötigt werden – deshalb können sie erstaunlicherweise sowohl östrogene als auch antiöstrogene Eigenschaften entfalten.

- **Sojaprodukte** werden häufig überschätzt in ihrer hormonausgleichenden Wirkung bei Europäerinnen. Für Frauen in Südostasien sind Sojaprodukte lebenslang ein wichtiger Bestandteil ihrer Ernährung, während sie in den westlichen Ländern eher als hoch dosierte Fertigpräparate und oft erst in den Wechseljahren eingenommen werden. Zudem sind die häufig verordneten reinen Isoflavone nur ein Bestandteil von Soja und können, isoliert verabreicht, durchaus Nebenwirkungen haben, zum Beispiel auf Schilddrüsenhormone (bei einer Schilddrüsenunterfunktion).
- **Entspannungsverfahren** sollten Frauen zwischenzeitlich schon erlernt haben! Das lindert auch belastende psychische Faktoren, die die Beschwerden oft beeinflussen.
- **Kneippwasseranwendungen** stärken den Kreislauf und erleichtern das Einschlafen.
- Bei eher niedrigem Hb-Wert können die **Eisenreserven** durch eine entsprechende Ernährung mit Spinat, Sesam, Trockenfrüchten (Aprikosen, Feigen), Bierhefe, Weizenkeimen, Hirse und Kräuterelixieren aufgebessert werden oder mit Wild- und Gartenkräutern (Brennnessel, Sauerampfer, Vogelmiere, Franzosenkraut, Petersilie u. a.).
- Während der Wechseljahre sollte frau nicht zu stark an Gewicht abnehmen: Das Unterhautfettgewebe (das bei starker Gewichtsabnahme abgebaut würde) produziert ein gewisses Maß an Östrogenen, das zusammen mit Kalzium und Vitamin D eine Rolle für die Knochenstabilität spielt.

Phytotherapie

In der Regel genügen Arzneipflanzen zur Linderung von neurovegetativen und psychischen Symptomen wie Hitzewallungen, Nervosität, Schweißausbrüche oder depressiver Verstimmung als alleiniger phytotherapeutischer Ansatz:

- Stimmungsschwankungen im Klimakterium lassen sich in der Regel gut mit Johanniskraut angehen,
- Hitzewallungen mit Salbei**blättern**,
- Schlafstörungen, Nervosität, und funktionelle Herzbeschwerden mit Melissenblättern, (phytoöstrogenhaltigen) Hopfenzapfen und Weißdornkraut.
- Bei Erschöpfung hilft Ginseng, die schwierige Lebensphase als „Antistressor" besser zu überwinden.
- Bei Wechseljahresbeschwerden mit Herz-Kreislauf-Störungen ist Mönchspfeffer empfehlenswert, wobei sein Einsatz postmenopausal, wenn die Eierstocktätigkeit eingestellt wurde, nicht mehr sinnvoll ist.
- Als eine Pflanze mit östrogener Wirkung, die klimakterische Symptome mildert und mit ihren antikarzinogenen und antioxidativen Eigenschaften den Blutfettspiegel senkt und dadurch das Risiko von Herz-Kreislauf-Schäden mindert, ist Rotklee (Trifolium pratense) schon seit über 50 Jahren bekannt. Aus selbst gesammeltem Rotklee lässt sich leicht ein Tee zubereiten (3 TL Rotkleeblüten pro Tasse Wasser). In seiner isolierten Form als standardisiertes Fertigpräparat ist er allerdings umstritten, und er darf keinesfalls bei einem östrogenabhängigen Tumor eingesetzt werden.
- **Östrogenähnlich wirksame Phytopharmaka** (SERM) eignen sich gut zur Therapie klimakterischer Beschwerden. Diese Pflanzeninhaltsstoffe, die chemisch nicht zu Östrogenen mit einem Steroidgrundgerüst gehören, konkurrieren mit den Östrogenen um Bindungsstellen an Östrogenrezeptoren. Im Unterschied zu Östrogenen werden der FSH- und Prolaktinspiegel von Phytoöstrogenen nicht beeinflusst.
- Die größte Bedeutung bei klimakterischen Beschwerden haben Extrakte aus dem Cimicifuga**wurzelstock:** In mehreren klinischen Studien konnte eine herausragende Besserung von Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Stimmungslabilität, Trockenheit der Scheide sowie Muskel- und Gelenkschmerzen nachgewiesen. Zusätzlich schützt Cimifuga vor Osteoporose. Die therapeutische Wirksamkeit eines standardisierten Fertigarzneimittels ist vergleichbar mit einer Östrogensubstitution; es darf auch bei einem östrogenabhängigen Brustkrebs eingesetzt werden. Erste spürbare Wirkungen sind nach ca. 2 Wochen zu erwarten.

Nach 4–6-monatiger Einnahme eine mindestens zweimonatige Pause einlegen. Cimicifuga zeigt bis auf gelegentliche Magenbeschwerden keine Nebenwirkungen.

30.2.1 Hitzewallungen in den Wechseljahren

Nicht jede Frau leidet unter Hitzewallungen, im Gegenteil, manche Frauen genießen es, endlich nicht mehr ständig zu frieren. Die Wärmeregulation wird vom Zwischenhirn gesteuert und kann, durch einen erniedrigten Östrogenspiegel „irritiert", mit den bekannten Wallungen reagieren: flussartig steigt die Hitze in den ganzen Körper, das Gesicht errötet sichtbar, frau beginnt zu schwitzen, ist nass geschwitzt oder fröstelt gar und leidet manchmal zusätzlich an Kreislaufproblemen. Solche „Zustände" können kaum spürbar sein und ganz gemäßigt auftreten bis extrem belastend.

- Salbei ist die wichtigste Arzneidroge gegen übermäßiges Schwitzen. Die Einnahme ist möglich als Tinktur, Salbeifrischpflanzensaft oder Tee, wobei wichtig ist, dass der Tee **lauwarm** getrunken wird. **Äußerlich** kann frau den zusammenziehenden, desodorierenden Salbeitee für eine Waschung nutzen: dafür den Tee doppelt stark zubereiten und 15 Min. lang ziehen lassen, damit die wirksamen Gerbstoffe gut in Lösung gehen.
- Tagsüber sind Zitronen**waschungen** angenehm und erfrischend: In 1 l warmem Wasser 1 TL Salz (emulgiert ätherische Öle) auflösen und 1–3 Tr. ätherisches Zitronenöl mischen.

30.2.2 Trockene Haut und Schleimhaut in den Wechseljahren

Je mehr der Östrogenspiegel sinkt, desto weniger Wasser speichert das Unterhautfettgewebe durch die verringerte Kollagenproduktion. Dann leiden Frauen unter trockener Haut und Schleimhaut, die Haut wird dünner, faltiger, weniger elastisch und empfindlicher. Eine hochwertige, intensive und natürliche Hautpflege ist dann besonders wichtig.

- Die **Hautpflege** unterstützen Nachtkerzenöl und Sanddornfruchtfleischöl (s. Kap. 26, S. 378) mit ihrem „skin repair"-Effekt.
- Die trockene Haut ist besonders an den **Augen** spürbar. Die Augen brennen, sind oft gerötet und fühlen sich entzündlich-trocken an. Leinsamen- oder Fenchelauflagen sind Balsam für trockene Augen. **„Farben essen"** unterstützt mit seinen heilsamen Anthozyanen, Karotinoiden und Flavonoiden: Rote Beete, Karotten, Brokkoli und bunte Früchte, vor allem die **„Augenschutzfrucht"** Heidelbeere.
- Die **Scheidenschleimhaut**, die besonders viele Rezeptoren für Östrogen enthält, wird dünner, zarter, empfindlicher und vor allem trockener – das ist oft schmerzhaft beim Liebesspiel zu spüren. Geduld, Zärtlichkeit, mehr Zeit und Kenntnis- und Ideenreichtum im Umgang miteinander sind dann genauso wichtig wie natürliche Gleitmittel, die die Scheidenschleimhaut gleichzeitig nähren und pflegen: Johanniskrautöl, das oben beschriebene „Leinsamengel", ein hochwertiges Mandelöl oder das **Dammmassageöl** von Weleda, das u. a. ätherisches Muskatellersalbeiöl enthält mit Sclareol, einer östrogenhaltigen Komponente, die das Gewebe weich und dehnungsfähig macht. Aber Achtung: Fette Öle greifen Latex an, deshalb ist die Anwendung von Kondomen zur Verhütung nicht mehr sicher.
- Der Granatapfel (Punica granatum) wirkt mit seinen pflanzlichen Östrogenen hormonregulierend – die Fülle an rot glänzenden Kernen im Inneren der Frucht vermittelt Erotik pur. Das wertvolle Granatapfelkernöl wirkt besonders auf den weiblichen Hormonhaushalt und das Immunsystem. Pekana hat ein **Vaginalzäpfchen** (Vaginalovulum) mit Granatapfelextrakt entwickelt, spezifisch „zur Anwendung bei mangelnder Feuchtigkeit im Scheidenbereich".

30.2.3 Gelenkschmerzen in den Wechseljahren

Weil durch den sinkenden Östrogenhaushalt weniger Synovialflüssigkeit, d. h. „Gelenkschmiere" gebildet wird, gehören häufig auch vermehrte Gelenkschmerzen zu den Wechseljahren. Neben Bewegung, Bewegung und noch mehr Bewegung kann der wärmende, durchblutungsfördernde Ingwer Linderung bringen, dessen ätherisches Öl schmerzstillende Gingerole enthält, die in ihrer chemischen Struktur der Salicylsäure ähnlich sind. Angenehm wärmend ist eine Massage mit Ingweröl (s. o.) oder auch ein **Ingwerbad**: Hierzu 5 EL frischen, geriebenen Ingwer mit 2 l heißem Wasser übergießen, nach 15 Min. abfiltern und den Sud dem eingelaufenen Badewasser zugeben – der Effekt ist ein doppelter Wärmegenuss!

30.2.4 Osteoporose in den Wechseljahren

Mit am meisten Sorge macht Frauen in den Wechseljahren das Schreckgespenst Osteoporose (Knochenschwund), bei der sich die Stabilität, Elastizität und die Masse der Knochen verringern und die Knochen an Brüchigkeit zunehmen. Neben Mineralstoffmangel ist hauptsächlich die nachlassende Elastizität des kollagenen Stützgewebes dafür verantwortlich.

- Das Beste zur Erhaltung der Knochengesundheit ist viel **Bewegung** an frischer Luft, denn das gibt Wachstums- und Stabilisierungsreize an die Knochenzellen.
- Das UV-Licht der **Sonne** regt zusätzlich die Produktion von Vitamin D an, das seinerseits mitverantwortlich ist bei der Einlagerung von Kalzium in die Knochen.
- Ebenfalls fördernd ist eine vollwertige **Ernährung** mit genügend **Kieselsäure**, Vitaminen und Mineralien (Obst, Trockenfrüchte, Getreide, Hirse und Buchweizen, Nüsse, Gemüse, gesäuerte Milchprodukte) und nicht zu viel Fleisch (das baut Kalzium eher ab).
- Der **Kieselsäurehaushalt** kann außerdem mit kieselsäurehaltiger Hirse, Ackerschachtelhalm, Hohlzahn, Brennnessel, Vogelmiere, Melde, Schlangenknöterich und Löwenzahn unterstützt werden.

30.3 Bewährte Rezepturen für Frauen

Der Klassiker bei schmerzhafter Periodenblutung

Schafgarbenblüten (Millefolii flos)	30 g
Gänsefingerkraut (Anserinae herba)	30 g
Frauenmantelkraut (Alchemillae herba)	30 g
Kamillenblüten (Matricariae flos)	10 g

3 Tassen täglich trinken, 5 Tage vor bis 5 Tage nach der Menstruation.

M. f. spec. D. S.: 1–2 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2 Wochen lang (Beginn: 1 Woche vor der Menstruation) 3 Tassen täglich trinken; 3–4 Zyklen lang.

Menstruationsöl

Matricariae aeth. DAB (äth. Kamillenöl)
Carvi aeth. DAB (äth. Kümmelöl)
Foeniculi aeth. DAB (äth. Fenchelöl)
Melissae aeth. DAB (äth. Melissenöl) aa 20 g

M. f. solutio dysmenorrhoicae (1:1) mehrmals tgl. auf Unterbauch- und Kreuzregion einreiben.

Krampflösender Dysmenorrhöetee Nr. 1

Kamillenblüten (Matricariae flos)	30 g
Melissenblätter (Melissae folium)	20 g
Schafgarbenblüten (Millefolii flos)	20 g
Gänsefingerkraut (Anserinae herba)	20 g
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	10 g

M. f. spec. dysmenorrhoicae

D. S. 1 gehäuften TL Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser (ca. 150 ml) übergießen und bedeckt ca. 10–15 Min. ziehen lassen. Abseihen und bis zu 5 Tassen frisch bereiteten Tee tgl. trinken.

Krampflösender Dysmenorrhöetee Nr. 2

Kamillenblüten (Matricariae flos)	30 g
Frauenmantelkraut (Alchemillae herba)	20 g
Lavendelblüten (Lavandulae flos)	20 g
Kümmelfrüchte (Carvi fructus)	10 g

M. f. spec. dysmenorrhoicae

D. S. 1 gehäuften TL Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser (ca. 150 ml) übergießen und bedeckt ca. 10–15 Min. ziehen lassen. Abseihen und bis zu 5 Tassen frisch bereiteten Tee tgl. trinken.

Teemischung bei zu starker Regelblutung

Hirtentäschelkraut (Bursae pastoris herba)	50 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	15 g
Hohlzahnkraut (Galeopsidis herba)	20 g
Frauenmantelkraut (Alchemillae herba)	15 g

Teemischung bei ausbleibender / zu schwacher Regelblutung

Engelwurzwurzel (Angelicae radix)	10 g
Beifußkraut (Artemisiae herba)	30 g
Rosmarinblätter (Rosmarini folium)	20 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	20 g
Frauenmantelkraut (Alchemillae herba)	15 g
Fenchelsamen (Foeniculi fructus)	15 g

D. S. 1 gehäuften TL der Teemischung mörsern, mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und bedeckt 10 Min. ziehen lassen. Abgießen und 3 – 5 Tassen tgl. trinken.

Unterstützende Teemischung bei PMS

Frauenmantelkraut (Alchemillae herba)	20 g
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	20 g
Löwenzahnwurzel mit -kraut (Taraxaci radix cum herba)	20 g
Melisse (Melissae folium)	10 g
Fenchelsamen (Foeniculi fructus)	10 g
Johanniskraut (Hyperici herba)	20 g

D. S. 1 gehäuften TL der Teemischung mörsern, mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und bedeckt 10 Min. ziehen lassen. Abgießen und 3 Tassen tgl. trinken.

Unterstützende Teemischungen bei Mastopathie

Frauenmantelkraut (Alchemillae herba)
Löwenzahnkraut und -wurzel (Taraxaci radix cum herba)
Rosenblüten (Rosae flos)
Honigkleekraut (Meliloti herba)
Ringelblumenblüten (Calendulae flos)

D. S. 1 gehäuften TL der Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und bedeckt 10 Min. ziehen lassen. Abseihen und 3 Tassen Tee tgl. trinken.

Wechseljahrstee

Salbeiblätter (Salviae folium)	20 g
Hopfenzapfen (Lupuli strobuli)	20 g
Rotkleeblüten (Trifolii pratense flos)	20 g
Melissenblätter (Melissae folium)	20 g
Weißdornblätter und -blüten (Crataegi folium cum flore)	20 g

D. S. 1 TL der Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und bedeckt 10 Min. ziehen lassen. Abgießen und 3 Tassen tgl. trinken 6 – 8 Wochen lang, danach 2 Wochen Pause machen; anschließend ca. 4 Monate lang ein Cimicifuga-Präparat einnehmen und nach einer weiteren zweiwöchigen Pause wieder zur Teemischung wechseln.

Frauenberuhigungstee in den Wechseljahren

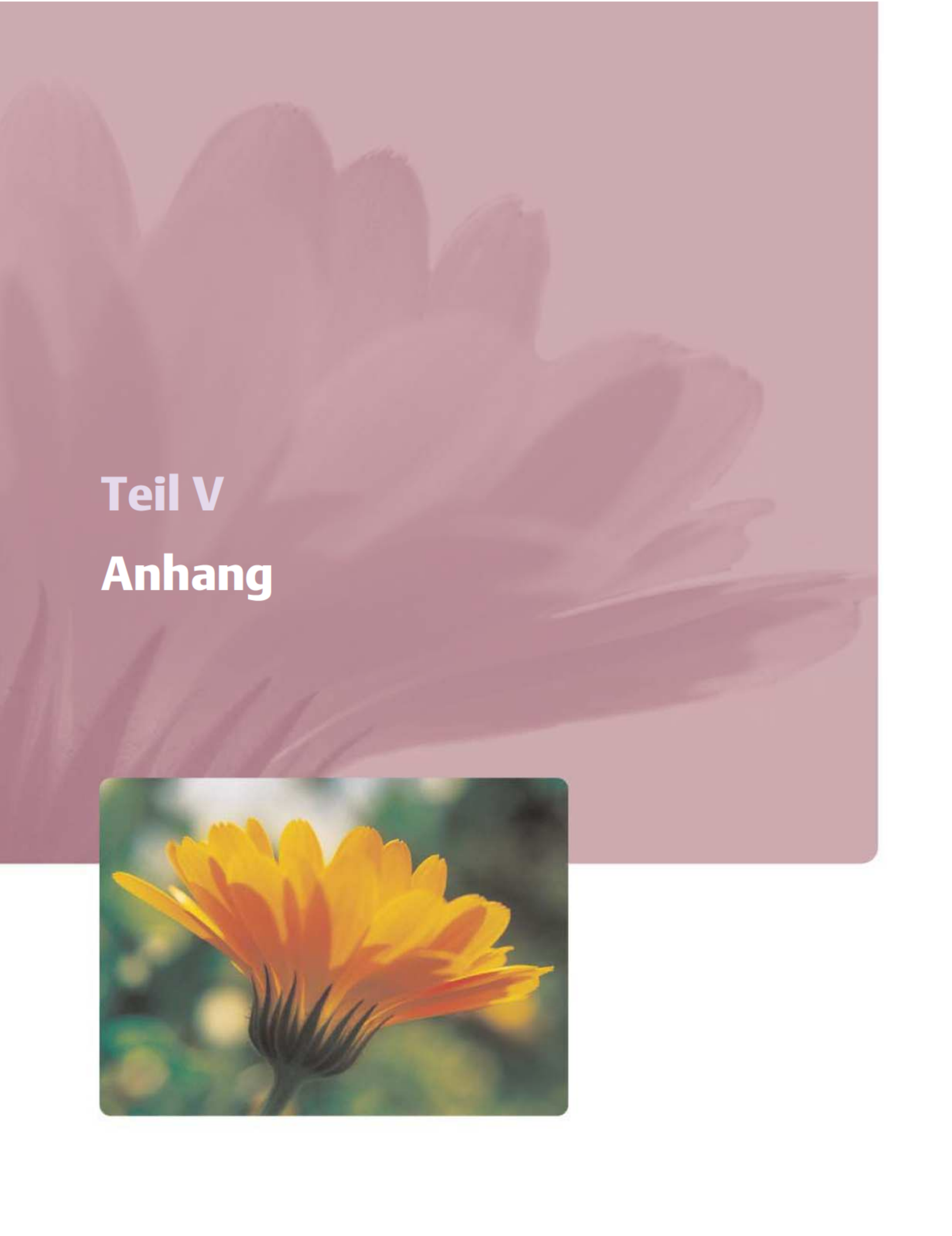
Melissenblätter (Melissae folium)	30 g
Johanniskraut (Hyperici herba)	30 g
Frauenmantelkraut (Alchemillae herba)	20 g
Hopfenzapfen (Lupuli strobuli)	10 g

M. f. spec. gynaecologicae

D. S. 1 EL Teemischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen und langsam schluckweise 2 Tassen tgl. trinken.

30.4 Fragen / Repetitorium

1. Stellen Sie einen Heilpflanzentee zusammen aus 4 Drogen gegen Dysmenorrhöe mit genauen Anwendungsanweisungen, auch bzgl. der Dauer.
2. Nennen Sie 3 Anwendungen (außer Arzneitees), die Menstruationsschmerzen lindern.
3. Welche Arzneidrogen (2) verordnen Sie bei verstärkter Blutung?
4. Welche Heilpflanze reguliert Regeltempoanomalien?
5. Nennen Sie 3 östrogenähnlich wirkende Heilpflanzen.
6. Nennen Sie 3 progesteronähnlich wirkende Heilpflanzen.
7. Wie wirkt (3) Vitex agnus castus?
8. Wie wirkt (3) Cimicifuga?
9. Bereiten Sie eine emmenagog wirkende Teemischung zu aus 5 Arzneidrogen.
10. Was gilt als das Phytopharmakon der Wahl bei PMS?
11. Was gilt als das Phytopharmakon der Wahl bei Mastodynie?
12. Bereiten Sie eine Teemischung zu gegen Wechseljahrsbescherden.
13. Was versteht frau unter dem Begriff „Phyto-SERM“?



Teil V

Anhang

31

Aus Freyas Zaubergarten

Vor einigen Jahren wurden Wildkräuterfans noch mitleidig belächelt, was sie denn da auf der Wiese zu suchen hätten – heutzutage ist es (teurer) Trend, sich in Edelrestaurants essbare Blüten und wildes Gemüse servieren zu lassen. Doch mehr und mehr wird der interessierten „Allgemeinheit" bewusst, wie kostbar (nicht kostspielig!), wie vitalstoffreich, wie lecker und einmalig gesund wild wachsende Pflanzen sind, Prophylaxe erster Ordnung (der Mensch ist, was er isst)! Man muss sie nur (wieder) kennenlernen – und darum geht es in diesem Kapitel.

„Gesundheit erflehen die Menschen von den Göttern,
dass es aber in ihrer Hand liegt,
diese zu bewahren, daran denken sie nicht."

Demokrit

Dort, wo die grüne Welt noch in Ordnung ist, wachsen die Blatt- und Blütenkinder der zauberkundigen Göttin Freya. In verwilderten und in gepflegten Gärten, auf naturbelassenen Wiesen und Feldrainen, in lichten Laubwäldern, am sich schlängelnden Bach und im Heckengebüsch können wilde Kräuter und duftende Blütenpflanzen ihre natürlichen Heilkräfte entfalten, ihre Würzkraft, ihren arteigenen Duft.[1]

Wer mit den grünen Schätzen (wieder) wissenden Umgang pflegt, kann „ernten, ohne zu säen", kann aus der Fülle der Natur zart-aromatische Blütenkost und köstlich wilde Blattspeisen mit überraschenden Heilkräften zubereiten – für die „Gesundheit, die schmeckt". Wildkräuter werden heute für teures Geld in edlen Lokalitäten verwöhnten Städtern und Gourmets serviert. Für Oskar Marti zum Beispiel, den „Poeten am Herd" mit seinem legendären Wildkräutergasthof in Münchenbuchsee in der Nähe von Bern/Schweiz, sind „Wildkräuter der Inbegriff der Ehrlichkeit in der Küche".[2]

Gesundes Wildgemüse

Seit Millionen von Jahren ernähren sich Menschen durch wilde Kräuter; ohne sie würden wir heute nicht existieren. Wildkräuter sind ernährungswissenschaftlich äußerst interessant; sie übertreffen das Kulturgemüse in Bezug auf die Inhaltsstoffe ganz erheblich. Vor allem der Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen übersteigt den des Kulturgemüses um ein Vielfaches: **Brennnessel** z.B. enthält 30× so viel Vitamin C und 50× so viel Eisen wie Kopfsalat.

Wildkräuter sind keine „Notlösung" in Hungerszeiten, sondern eine unglaubliche Bereicherung, geschmackvoll, würzig, farbenfroh. Sympathisch für Zögernde: Man muss nicht (wieder) von der Wiese leben und zu Kuh oder Hase „mutieren", aus Gesundheitsgründen genügt auch eine kleine Beigabe zum alltäglichen Küchenzettel, so gesund sind sie.

Allerdings: Wildgemüse kann süchtig machen! Wer einmal gelernt und geschmeckt hat, wie köstlich die unterschiedlichen Geschmacksnuancen bei fachgerechter Zubereitung munden, der mag sich nicht mehr begnügen mit „bravem langweiligem Gemüse aus dem Supermarkt", dem juckt bei Spaziergängen die Hand, um Genüssliches zu sammeln und in die Küche zu bringen – da ist die ganze urige wilde, köstlich verführerische, aromatische, wohltuende, vitalisierende und aphrodisierende Kraft aus der Natur darin. Das schmeckt, hält gesund und macht gute Laune und Lust nach mehr.

Wer Wildgemüse kennt, braucht nicht zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen – wie ungleich geschmackvoller sind die grün-bunten aromareichen Köstlichkeiten im Vergleich zu einer großen Nährstoffkapsel, die schwer hinunterzuwürgen ist! Ganz abgesehen davon, dass noch lange nicht bekannt ist, wie diese Unmengen an Zusatznähr-

[1] Wer mehr dazu lesen möchte: Bühring U 1992.
[2] Marti O 1994.

stoffen im Organismus tatsächlich wirken und welches Nebenwirkungspotenzial sie besitzen (so etwas erfahren wir oft erst nach vielen Jahrzehnten).

Kulturgemüse ist im Laufe der Zeit „ärmer" geworden an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. Mit teuren Tabletten glaubt man, schnell Ersatz zu schaffen – wie wäre es stattdessen mit einem Spaziergang in die Natur, ausgestattet mit botanischen Kenntnissen (auch um Verwechslungen auszuschließen!) und einem Sammelkorb (s. Kap. 3.2, S. 23)? In freier Natur finden sich zum Beispiel in 100 g Hagebutten, je nach Standort, 300 – 3 000 mg Vitamin C, das sind bis zu 3 g!

Auf dem europäischen Kontinent wachsen rund 12 000 verschiedene Pflanzen; rund 1 500 davon sind als essbar bekannt (Wie viele kennen Sie?), und wahrscheinlich sind es noch viel mehr, denn als giftig gelten nur einige Hundert Pflanzen.

Wilde Kräuter können roh als Salat oder gedünstet als Blattgemüse oder Wildspinat verwendet werden, zu Suppen, Omelettes, Eintöpfen, Gemüserouladen oder Frikadellen. Zum Einstieg in solche „wilden Mahlzeiten" ist es für empfindliche Mägen ratsam, behutsam anzufangen und Wildkräuter mit Kulturgemüse zu mischen, der Bekömmlichkeit wegen.

Viele Wiesenpflanzen sind herb, aromatisch oder bitter und dennoch eine wohlschmeckende gesunde „wilde Würze von der Wiese": Hier macht's die **Dosis**, und die sollte eher sparsam bemessen sein, ca. 1 – 2 EL/Person. Solche **Würzkräuter** werden für Soßen, Kräuterbutter oder -quark, Suppen, Getränke oder als Salatwürze sehr klein geschnitten verwendet. **Sie werden hier mit * gekennzeichnet**.

Guten Appetit und viel Freude beim Spaziergang.

Wie die wilden Pflanzen schmecken

Ackersenf **Blätter**, frisch-säuerlich, leicht scharf, eher als Salat- oder Gemüse**beigabe**.

Bach-Ehrenpreis **obere Triebe**, bitter-frisch, als Mischgemüse oder Salat**beigabe**.

Bärlauch **Blätter**, roh kräftig nach Knoblauch schmeckend, gekocht milder, üppig zu verwenden. **Zwiebelchen** wie Zwiebeln, **Blüten** zur Dekoration und junge grüne Samen als knoblauchpfeffrigen „Bärlauchkaviar". Für Pesto nicht mit dem Mixer pürieren, nur schneiden!

*Beifuß **Blätter**, bitter und verdauungsfördernd.

Beinwell **Blätter**, mild, nicht lange kochen (schleimhaltig), nicht zu häufig essen (Pyrrolizidinalkaloide, liebt Stickstoff). In Pfannkuchenteig ausgebacken köstlich oder zwischen zwei Blätter Ziegenfrischkäse streichen und kurz ausbacken, oberköstlich! Blätter enthalten Vitamin B_{12}!

Brennnessel **Blätter** (liebt Stickstoff). Sehr gesund, etwas streng-fischig. Am besten als Mischgemüse, zum Beispiel mit Giersch. Mit Milchprodukten geschmacklich abrunden. **Samen** als gesunde vitalisierende Nüsschen über Suppen und Salate streuen.



Abb. 31.1 Gesunde Delikatesse: Farben essen.

*Brunnenkresse **Blätter**, nur roh, scharf, sparsam verwenden, kann Magen und Nieren reizen.

Buche **Junge Keimblätter** (Elefantenöhrchen), als milde, nussige Salatbeigabe für den „Waldsalat".

Distel **Junge Triebe** und **Knospen** sind gekocht zart-bitter, artischockenähnlich.

*Dost, wilder Majoran **Blühende Triebspitzen**, aromatisch, wie Majoran zu verwenden.

Frauenmantel **Blätter**, herb, als Mischgemüse geeignet (wenig).

Gänseblümchen **Blätter**, nussig-aromatisch, dem Feldsalat ähnlich und wie dieser zu verwenden. **Blüten**, süßlich-mild, üppig aufs Butterbrot, über Suppen und Salate.

Gänsefingerkraut **Blätter**, herb, nur wenig dem Gemüse beigeben. **Wurzel** wurde früher als Kaffee-Ersatz geröstet.

Giersch **Junge Blätter**, herb-karottig, üppig zu verwenden. ***Sommerblätter** petersilienähnlich, nur als Würze. **Blüten**, süß, fein.

*Gundermann **Blätter**, wunderbar als Hustentee und Gewürz, aber sehr herb! Nur 1 Blatt/Person, ganz klein geschnitten!, mehr als Würze in Wildkräuterbowlen oder mit Schokoladenkuvertüre bepinselt als „Wiesen-After-eight", ein Hochgenuss! **Blüten**, zart, üppig zu verwenden.

Günsel, kriechender **Blätter**, etwas scharf-bitter, als Gemüse- oder Salat**beigabe**.

Heinrich, Guter **Blätter**, hervorragendes, nährstoffreiches Wildgemüse, üppig zu verwenden.

Hirtentäschel Pikanter Rettichgeschmack, junge **Blätter** üppig als Salat. **Blüten** und nussig schmeckende **Samen** übers Essen streuen.

Hohlzahn **Blätter**, herb-bitter, wenig als Beigabe.

Hopfen Die **Sprossen** im Mai schmecken ähnlich wie Spargel und werden wie dieser zubereitet. Köstlich!

Huflattich Wunderbar mild-feines Gemüseblatt. **Blüten** honigduftend, in Sahne ausziehen; selten essen (Pyrrolizidinalkaloide).

Klette **Junge Blätter**, etwas bitter, die geschälte **Wurzel** schmeckt wie Schwarzwurzel. Das (mühsam zu schälende) **Mark der Stängel** ist eine Delikatesse: nussartig-mild.

Knoblauchsrauke **Blätter**, mild nach Knoblauch. Darf reichlich genossen werden. **Blüten** üppig übers Essen streuen.

Linde Eine Köstlichkeit! Die jungen weichen **Blätter**, mild-nussig, reichlich verwenden für Salate.

Löwenzahn **Blätter**, je älter, desto bitterer. Zum Entbittern nicht in lauwarmes Wasser legen, sondern stattdessen klein geschnittene Beigaben zufügen: Birnen, Äpfel, Kartoffeln, Champignons, Mais, Avocados, Eier, Käse, Brotwürfel, Nüsse, Speck. **Knospen** wunderbar mild-zarte Gemüsebeilage, **Wurzeln** recht bitter, aber sehr aromatisch. Geröstet und gemahlen als Kaffee-Ersatz. **Blüten** süßlich; aufs Butterbrot, über Desserts und Salate.

Malve Rohe **Blüten als essbare Dekoration** mildsüß, **Blätter** etwas herb, als **Beigabe**, junge **Früchte** (Käsli) mild, leicht schleimig-nussig.

Melde **Blätter**, feines, mild schmeckendes Wildgemüse, reichlich zu verwenden.

Nachtkerze Rohe **Blüten** als essbare Dekoration, rosa **Wurzeln** („Schinkenwurzel"), im Herbst des ersten oder im Frühjahr des zweiten Jahres geerntet als mild-würziges Wurzelgemüse, wie Schwarzwurzeln zubereiten.

Nelkenwurz **Blätter** herb, wenig als **Beigabe**. **Wurzeln** zum Würzen, wie Gewürznelke.

Pastinak **Samen** als kümmelähnliche Würze, junge **Blätter** leicht bitter, **Wurzeln**, in Salzwasser zum Entbittern gekocht, mild und leicht süßlich, der Möhre ähnlich.

Pfennigkraut **Blätter**, leicht scharf und bitter, als Beigabe verwenden.

Portulak **Blätter**, vor der Blüte, roh gegessen ein feines leicht salzig-würziges Wildgemüse.

*Quendel (**wilder Thymian**) **Blüten und Blätter**, wie Thymian zu verwenden.

Rotklee **Blätter** mild, spinatähnlich, reichlich verwenden. **Blüten** angenehm süßlich-mild.

Sauerampfer **Blätter**, angenehm säuerlich, eine Delikatesse. Roh nicht zu viel des Guten.

Sauerklee **Blüten und Blätter**, wie Sauerampfer zu verwenden.

Schafgarbe **Junge Blätter**, bitter. Häufig, aber sparsam als Salat- und Gemüsebeigabe verwenden

oder einfach klein gehackt aufs Butterbrot oder in Pfannkuchenteig ausgebacken.

Scharbockskraut **Blätter**, etwas scharf, nur **vor der Blüte** verwenden. Die **Blüten sind giftig**! **Brut-** und **Wurzelknöllchen** nach der Blüte gekocht, mehlig-mild, vitaminreich!

Schlangenknöterich **Blätter**, schmecken besser als Spinat, reichlich verwenden.

Spitzwegerich **Blätter**, leicht herb-salzig. Im Frühjahr viel, später im Jahr weniger verwenden zu Salat oder Suppe (mindestens 20 Min. gekocht schmeckt sie wie Champignonsuppe!). Die ganze Pflanze und die **Knospen** duften beim Zerreiben nach Champignons. Die **Samen** können wie Leinsamen verwendet werden.

Taubenkropf-Leimkraut Die **Blätter** sind pikant-scharf, als Beilage zu Salat und Gemüse.

Taubnessel Die **jungen Blätter** wie Brennnessel, aber milder, **Blüten** üppig verwenden!

Teufelskralle **Junge Blätter**, kohlähnliches Gemüse, **Blüten** süßlich, mais- oder erbsenähnlich; fleischige **Wurzel** möhrenähnlich mild.

Vogelmiere Die **obersten 2 cm des Triebes samt Blüte** verwenden, schmeckt köstlich nach rohen Maiskölbchen, reichlich zu verwenden, aber: Die Pflanze liebt Stickstoff.

Wegwarte Junge **Blätter**, mild, als Salat. Ältere Blätter bitter (mit der Zichorie verwandt), **Wurzel** wie (bittere) Schwarzwurzel oder geröstet und gemahlen als Kaffee-Ersatz.

Weidenröschen **Sprosse** und **Blätter** schmecken zart-säuerlich als Salat oder Mischgemüse.

Wiesenbärenklau Mild, süßlich-aromatisch. **Junge Blätter** und **Triebe** als Gemüse oder wie Spargel. Die **Knospen**, noch in der Blattscheide eingehüllt, wie Brokkoli zubereiten. Vorsicht, nicht mit dem Riesenbärenklau im Jugendstadium verwechseln, der eine ausgeprägte Wiesendermatitis auslösen kann!

Wiesenbocksbart Traditionelles Wildgemüse. **Wurzel** wie Schwarzwurzel, **junge Sprosse** spargelähnlich, **Blätter**, roh geknabbert oder gekocht mild-süßlich, sehr fein, Blütenknospen pur oder in Teig ausgebacken als Leckerei genießen!

Wiesenlabkraut **Obere Triebe**, milde Gemüsebeigabe, üppig verwenden.

Wiesenschaumkraut **Blühender Trieb**, nur roh essen. Wunderbar milde, köstliche Schärfe, meerrettichähnlich! Macht sich gut zu Obst!

Tees aus Wildpflanzen

Für Wanderer ist es naheliegend, sich über einem kleinen Feuer einen „wilden Tee“ zu köcheln. Übers ganze Jahr stehen Pflanzen bereit, den Durst zu stillen und Gesundheit zu schenken. Wer sich auskennt unter „grünen Freundinnen“, hat eine reiche Auswahl:

Blätter: Birke, Buche, Brennnessel, Breitwegerich, Brombeere, Gundermann, Himbeere, Hirtentäschel, Huflattich, Klee, Linde, Löwenzahn, Majoran, Malve, Minze, Odermennig, Schafgarbe, Spitzwegerich, Stiefmütterchen, Thymian, Vogelmiere, Walderdbeere, Wegwarte, Weißdorn.

Blütenblätter: Heckenrose, Holunder, Kamille, Rotklee, Linde, Malve, Taubnessel, Schafgarbe, Schlehe (nicht zu viel!), Sonnenblume, Stiefmütterchen, Veilchen, Wegwarte, Weißdorn.

Früchte: Äpfel, Birne, Brombeere, Hagebutte, Heidelbeere, Himbeere, Holunder (nur gekocht!), Erdbeere, Schlehe, Walderdbeere, Weißdorn.

Essbare Blüten – Schönheiten zum Vernaschen

Wenn Pflanzen zum Blühen kommen, zeigen sie sich in ihrer höchsten Vollendung. Blüten mit ihrem wunderbaren Duft und ihrer strahlenden Schönheit sind die „Seele der Pflanze“ und eine Freude für Auge und Gaumen. Viele von ihnen sind essbar und heilsam und enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die in anderen Pflanzenteilen nicht vorkommen: Blütenfarben, die heilkräftig sind für Leib und Seele, Blütennektar und sekundäre Pflanzenstoffe wie Saponine oder Flavonoide, Senföle, ätherische Öle, Mineralien oder Vitamine. Damit wertvolle Bestandteile wie Nektar und Blütenstaub nicht herausgeschwemmt werden, sollten Blüten nicht gewaschen und natürlich nur roh gegessen werden. Dafür aber lohnt sich ein kleiner Blick in das Innere der Blüte, damit nicht andere Blütenliebhaber wie kleine Insekten mitverspeist werden.

Blüten können, **maßvoll** angewendet, eine wunderbare Bereicherung, Dekoration und kulinari-



Abb. 31.2 Gänseblümchenbrot – nicht nur für den Kindergeburtstag.

sche Krönung sein. Schöner lassen sich gesunde Speisen kaum dekorieren.

Die wichtigsten essbaren Blüten

Ackerstiefmütterchen, Bärlauch, Dahlie, Dost, Fenchel, Frauenmantel, Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Holunder, Huflattich, Klatschmohn (nur die Blütenblätter), Knoblauchsrauke, Königskerze, (Schnitt-)Lauch, Linde, Löwenzahn (ausgezupfte Blütenblätter und Knospen: eine absolute Delikatesse!), Majoran, Malve, Melisse, Minze, Nachtkerze, Nelkenwurz, Odermennig, Pastinake, Quendel, Ringelblume, Rose, Rotklee, Sauerklee, Schlüsselblume, Senf, Sonnenblume, Spitzwegerich (Blütenknospen), Taglilie (mild-süßlich, zu Obstsalat bestens geeignet), Taubnessel, Teufelskralle, Thymian, Veilchen, Vogelmiere, Weidenröschen, Wiesensalbei, Wiesenschaumkraut.

Wildpflanzen, die auch zur Winterzeit zu finden sind

Brunnenkresse, Ehrenpreis, Fingerkraut, Gänseblümchen (blühend), Gundermann, Hirtentäschel, Klee, Knoblauchsrauke, Labkraut, Löwenzahn, Nelkenwurz, Schafgarbe, Taubenkropf, rote Taubnessel (blühend), Vogelmiere (blühend), Walderdbeerblätter, Wegerich.

Sammelkalender – eine Auswahl

Bärlauch Blätter März bis Juni, Zwiebel August bis Oktober

Beifuß Blühendes Kraut Juli bis September

Beinwell Blätter März bis Juli, Wurzel Februar bis April und Oktober

Brennnessel Blätter Februar bis Juli, Triebspitzen fast das ganze Jahr, Samen Juli bis Oktober. Wurzel: Oktober

Brunnenkresse Blätter Februar bis Mai und Oktober bis Dezember, Samen zur Samenreife

Dost Blühendes Kraut und Blätter von April bis September

Gänseblümchen Blüte und Blatt fast das ganze Jahr über

Giersch März bis Juni die jungen Blätter, ältere Blätter als Würze Juli bis August, Blüten im Juli

Gundermann Blühendes Kraut von März bis August, einzelne Blättchen das ganze Jahr über

Heckenrose Blütenblätter Mai bis August, Früchte September bis November

Holunder Blüte Mai bis Juni, Frucht August bis September

Hopfen Triebe April bis Juni, Zapfen August bis Oktober

Huflattich Blüten Februar bis April, Blätter März bis Mai

Löwenzahn Blätter Februar bis November, Blüten April bis Juni, Wurzel März (bitter) und Oktober (durch Inulin süßlich-mild)

Minze Zarte Blättchen April bis September

Quendel Blühendes Kraut Mai bis August

Sauerampfer Blätter und Triebe März bis August

Schafgarbe Blätter März bis Juni, Blüte (für medizinische Zwecke) Juni bis August

Vogelmiere Blühende Triebe fast das ganze Jahr über

Wegerich Junge Blätter März bis Juli, Blütenknospe im Juni

Wiesenbärenklau Blätter und Triebe vor der Blüte März bis Juni

Wiesenknöterich Blätter und Sprossen vor der Blüte März bis Juni

Wiesenschaumkraut Blätter mit Blüten April bis Juni

Pflanzen für die Naturapotheke – frisch von der Wiese

Die **„Wiesenapotheke"** liefert frische Blätter zur **Sofortbehandlung** von Verletzungen, die man sich während einer Wanderung zuziehen kann. Sie soll eine ärztliche Behandlung, falls notwendig, keinesfalls ersetzen.

- Solche Pflanzenblätter sollten möglichst sauber sein und leicht zerrieben werden, damit der heilende Pflanzensaft austritt.
- Nicht in offene blutende Wunden geben!
- Werden größere Mengen als Wundauflage oder Umschlag benötigt, können diese auch auf einer harten Unterlage mit einer Flasche, wie mit einem Wellholz, zerquetscht werden.
- Oder Sie können den Pflanzensaft, auf diese Weise in ein sauberes Taschentuch gepresst, als „Saftkompresse" verwenden.

Ackerschachtelhalm Die **grünen Triebe** als Tee (½ Stunde gekocht) bei Hauterkrankungen, Furunkeln, offenen Krampfadern.

Ampfer Die **Blätter** des großen oder krausen Ampfers, auch Alpenampfer genannt, haben eine stark kühlende Wirkung. Sie sind durch ihre Größe gut geeignet für Umschläge. Bei Sonnenstich auf Stirn oder Kopf gelegt, auf die Haut bei Sonnenbrand oder kleineren Verbrennungen. Auf wund gelaufene Füße, geschwollene heiße Knie oder sogar bei hohem Fieber als „ableitende Therapie" um Füße und Waden gewickelt. Vorsicht, nie zu lange aufliegen lassen, der Blattumschlag könnte zu stark auskühlen! Außerdem ist ein Ampferblatt als **„grüne Alufolie"** zu empfehlen: Früher brachten die Bauern die Butter in Ampferblätter eingeschlagen von der Alm ins Dorf, damit sie frisch blieb. Warum also nicht das Vesperbrot in Ampfer einwickeln?

Augentrost **Blühendes Kraut** als Tee, Augenbad oder Kompresse bei Bindehautentzündung.

Bärlauchblätter und -stängel Frisch gequetschten Blattsaft aufgetragen erzeugt eine örtlich erhöhte Blutzufuhr und ist bei schlecht heilenden Wunden, Abszessen, Geschwüren und Furunkeln anzuwenden. Der weiße untere Teil des Stängels wirkt lindernd bei Insektenstichen.

Beifuß Beifuß**blätter** werden seit alters in die Strümpfe gelegt (bei Fuß!), und zwar mit ihrer drüsig-weißen Unterseite, die Fettpuderwirkung hat, direkt auf die Fußsohle. Das erfrischt müde gelaufene Füße und beugt wirksam der Fußblasenbildung vor, ähnlich dem Wegerich. Tee aus **blühendem Kraut** als **Fußbad** oder Kompresse bei Muskelkater, überanstrengten, geschwollenen oder kalten Füßen, Kopfschmerzen.

Beinwell Frisch gequetschte Blätter als Umschlag, frisch geriebene Wurzel als Wundauflage auf geschlossene Wunden oder getrocknete, geriebene Wurzel mit warmem Beinwellblättertee für ein Kataplasma (Breiumschlag) bei Knochenhaut-, Schleimbeutel- oder Sehnenscheidenentzündung, bei Gelenkergüssen, Drüsenschwellungen, Prellungen oder Verrenkungen, Knochenbrüchen (!) und Verbrennungen. Auch bei tiefen Schnittverletzungen wirkt er als Erste-Hilfe-Pflaster durch seinen hohen Allantoingehalt schnell und zuverlässig.

Blutweiderich Als Blütenteekompresse bei Hautkrankheiten und Wunden, wirkt zusammenziehend und schmerzstillend.

Blutwurz Eine Wurzelteeabkochung wirkt blutstillend und zusammenziehend. Bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum, als Kompresse bei blutenden Wunden und Verbrennungen. **Wurzelpulver** als Wundpuder verwenden; bestens bewährt auch in der Tierheilkunde!

Breitwegerich Wird zur Heilung und Kräftigung müder und wunder Füße direkt als Einlage (Blattoberseite auf die Fußsohle) in die Schuhe gelegt („plantago" von „planta: Fußsohle"). Bei beginnenden Blasen an den Füßen einen Blattumschlag anlegen und weitergehen. Das frische gequetschte Blatt als Wundauflage bei Wunden, Entzündungen, Insektenstichen. Die Wunde wird desinfiziert, Keime werden abgetötet, die Entzündung gehemmt und die Wundheilung beschleunigt.

Brunnenkresse Frische Blätter auf Wunden fördern die Wundheilung und gute Vernarbung.

Eiche Starke Rindenabkochung für Kompressen bei nässenden Ekzemen, Hämorrhoiden, Frostbeulen, Entzündungen; zum Gurgeln bei Mundschleimhautentzündungen.

Eisenkraut Frische (oder auch in Essig gekochte) Blätter auf Quetschungen, Blutergüsse und schmerzende Rheumastellen.

Gänseblümchen Das **„Wiesenwundpflaster für Kinder"** bei Insektenstichen, kleinen Hautaufschürfungen, Verstauchungen, Prellungen. Wirkt entzündungshemmend, abschwellend, schmerzlindernd. Einen Blattumschlag aus frisch zerdrückten Blättern anlegen.

Giersch Das gequetschte Kraut wird bei Rheuma, Gicht und „Ischias", bei Wunden und Insektenstichen verwendet, es lindert und verkürzt den Schmerz. Früher legten Rheumatiker Giersch als Einlagen in ihre Schuhe.

Günsel, kriechender Frisch gequetschtes Kraut wirkt heilend und schnell vernarbend bei Wunden.

Gundermann Frisch gequetschtes Kraut gegen Entzündungen, wirkt zusammenziehend und schmerzlindernd, auch als Badezusatz bei Rheuma.

Hauswurz Zerquetschtes **Frischblatt** bei Verbrennungen, Hühneraugen, Hämorrhoiden, Entzündungen.

Hirtentäschel Wirkt blutstillend. **Blühendes Kraut** als „Saftkompresse" bei oberflächlich blutenden Wunden verwenden oder den Saft bei Nasenbluten hochschnupfen.

Hopfen Frisch zerstoßene **Blätter** auf Quetschwunden. Pflaster aus gekochten Hopfenzapfen bei Gichtschmerzen und Verbrennungen.

Huflattich Gilt als samtweiche kühlende Wundauflage bei Schwellungen. Wohltuend auf geschwollenen Füßen, entzündeten Wunden, Brandwunden, Insektenstichen und bei Bindehauterkrankungen. Das **Blatt** mit der filzigen Unterseite wie eine Kompresse auflegen, bei Kopfschmerzen auf die Stirn. Huflattich enthält Pyrrolizidinalkaloide und darf **innerlich nur kurzfristig** angewendet werden.

Klette **Frisch gequetschte Blätter** bei Furunkeln, Abszessen (auch des Zahnfleisches), zur Schmerzlinderung bei rheumatischen Beschwerden.

Königskerze **Blätter und Blüten**, gekocht und zu Paste verrührt, bei Frostbeulen und Prellungen.

Labkraut, **echtes** Als Teekompresse bei schlecht heilenden Wunden.

Leinkraut In Milch oder Wasser gekocht als schmerzlindernde Kompresse bei Hämorrhoiden.

Löwenzahn Als Breiumschlag aus gehackten **Blättern und Blüten** gegen Geschwüre und Hauterkrankungen.

Malve **Blätter- und Blütentee** zum Gurgeln oder bei Verletzungen und trockener Haut als Kompresse. Wirkt schleimhautschützend. Die zerriebenen Blütenblätter bei Verletzungen und Juckreiz.

Minze Frisch zerriebene **Blätter** wirken kühlend, abschwellend, schmerz- und juckreizstillend bei Entzündungen, Insektenstichen und Schwellungen.

Melisse Frisch zerriebene Blätter bei Lippenherpes behutsam auf die betroffene Stelle tupfen (nicht reiben, nur tupfen!), mehrmals tägl.

Natternkopf Als Teekompresse auf entzündete Wunden.

Odermennig Als Tee zum Gurgeln bei Heiserkeit und Halsentzündung, **„Sängerkraut"**.

Pestwurz Das zerquetschte **Kraut** wird mit Gaze umhüllt und auf Abszesse gebracht, um sie schneller reifen zu lassen.

Rose **Blütenblätter** als kühlender Umschlag bei Brandwunden. Bei geschwollenen Augen, zum Beispiel durch Heuschnupfen, die Blütenblätter aufs Auge legen und eine feuchte Kompresse (Taschentuch) darüber breiten, das wirkt wunderbar kühlend und abschwellend! Das Rezept aus alten Tagen für die „verwöhnte Frauenwelt": Rosenblüten im Mullbeutelchen in heißes Wasser tauchen, aus-

pressen und lauwarm auf die Augen legen, bis die Beutelchen kalt sind. Der Therapie dienlich ist es, dabei „an etwas Liebliches zu denken".

Sauerampfer Kühlend und abschwellend. Zerriebene Blätter auf kleinere Verletzungen, Schnittwunden, Abschürfungen und Verbrennungen – kühlt und heilt. Bei größeren Verletzungen als Teekompresse.

Schafgarbe Als **Wundheilblatt** schon in der Antike berühmt. Maurice Messegues nannte es „Jodtinktur der Wiesen und Felder", und noch im Zweiten Weltkrieg wurden die verletzten Soldaten mit Schafgarbe behandelt. Es gehört zu den besten Mitteln zur Wundheilung: **blutstillend**, desinfizierend, antiseptisch, entzündungshemmend, krampflösend, juckreizlindernd bei Insektenstichen und abschwellend. Die Pflanze selbst nicht in offene Wunden bringen! Bei Blutungen oder Schürfwunden den Pflanzensaft in ein sauberes Tüchlein pressen (mittels Wellholz, Flasche o.Ä.) und als Auflage verwenden. Bei Nasenbluten den frischen Saft hochschnupfen. Das frische Kraut, in der Nase herumgedreht, erzeugt **Nasenbluten** (durch Stachelborsten an den Fiederblättchen). Als Teekompresse bei Hämorrhoiden und Krampfadern. **Vorsicht:** Schafgarbe gehört zu den Pflanzen, die bei Sonnenbestrahlung eine Wiesenhautentzündung oder auch eine Korbblütlerallergie auslösen können. Immer erst eine Probe machen, indem ein Blättchen zerrieben und der Saft in die Ellenbeuge eingerieben wird (bei Rötung nicht anwenden!).

Schlangenknöterich Geriebene oder gekochte Wurzel (Kochzeit: 10 Min.) bei Verletzungen: zusammenziehend, blutungshemmend, abschwellend.

Spitzwegerich Antibiotisch wirksames, abschwellendes, entzündungshemmendes, schmerz- und juckreizlinderndes und blutstillendes Heilblatt mit dem „Wundhormon" Aucubin. Schon von den Indianern seit Langem als Wundverband verwendet. Frischblattauflage, durch Auspressen des Pflanzensaftes gewonnen (oder Teekompresse) als Erste Hilfe bei Insektenstichen, Brennnesselquaddeln, Hieb-, Stich- und Schnittverletzungen. **Spitzwegerichtrick:** Am meisten Saft gewinnt man, wenn man ca. 6 lange Blätter verknotet und diesen Knoten zwischen den Händen durch kreisende Bewegungen ausquetscht; in 1 Min. hat man ca. 1 TL–1 EL grünen Heilsaft in der Hand! Bei beginnenden Fußblasen legt man einen Umschlag aus Spitzwegerichblättern an und kann weiter wandern.

Stiefmütterchen Als Teekompresse bei Hauterkrankungen.

Storchenschnabel, stinkender und blutroter Frischblattauflage und Kompresse als antiseptisches, vernarbungsförderndes Wundheilmittel, den Saft bei Lippenherpes.

Wiesensalbei Blühendes Kraut als Tee zum Gurgeln oder Kompresse auf Wunden. Als Frischblatt bei Mundschleimhautentzündungen. Dem Arzneisalbei ähnlich in der Wirkung, aber schwächer.

Wundklee Zerquetschtes, blühendes Kraut bei Lippenherpes und als Wundpflaster, bei Zerrungen das gequetschte Kraut als Wundeinlage in den Verband einbinden.

31.1 Wildgemüse – Kulturgemüse: eine Gegenüberstellung

Tab. 31.1 Wildgemüse: Wasser- und Mineralstoffgehalt.

Wassergehalt (in %) und Mineralstoffgehalt (in mg/100 g[1]) essbaren Anteils. Mittelwerte.						
Wildgemüse	**Wasser (%)**	**K (mg)**	**P (mg)**	**Mg (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
Vogelmiere	91,5	680	54	39	80	8,4
Löwenzahn	89,9	590	68	23	50	1,2
Franzosenkraut	87,7	390	56	56	410	14,0
Gänseblümchen	87,5	600	88	33	190	2,7
Weißer Gänsefuß	86,9	920	80	93	310	3,0
Huflattich	84,8	670	51	58	320	3,8
Brennnessel	84,8	410	105	71	630	7,8
Schlangenknöterich	84,0	580	74	69	100	3,9
Wilde Malve	82,0	450	95	58	200	5,1
Guter Heinrich	81,7	730	95	66	110	3,5
Bärenklau	79,8	540	125	75	320	3,2
Schmalbl. Weidenröschen	75,0	450	94	81	150	2,7
Mittelwert	84,6	584	82	60	238	4,12
Bedarf pro Tag für Erwachsene in mg	3000–4000	800	300–350	800	12–18	10–12

[1] 1 mg (Milligramm) = $^1/_{1000}$ g (Gramm)
[2] ohne Franzosenkraut Quelle: Franke 1985, geändert

Tab. 31.2 Kulturgemüse: Wasser- und Mineralstoffgehalt.

Wassergehalt (in %) und Mineralstoffgehalt (in mg/100 g[1]) essbaren Anteils. Mittelwerte.						
Kulturgemüse	**Wasser (%)**	**K (mg)**	**P (mg)**	**Mg (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
Chinakohl	95,4	202	30	11	40	0,6
Kopfsalat	95,0	224	33	11	37	1,1
Chicoree	94,4	192	26	13	26	0,7
Endiviensalat	94,3	346	54	10	54	1,4
Feldsalat	93,4	421	49	13	35	2,0
Mangold	92,2	376	39	–	103	2,7
Weißkohl	92,1	227	28	23	46	0,5
Rotkohl	91,8	266	30	18	35	0,5
Blumenkohl	91,6	328	54	17	20	0,6
Spinat	91,6	633	55	58	126	4,1
Grünkohl	86,3	490	87	31	212	1,9
Rosenkohl	85,0	411	84	22	31	1,1
Mittelwert	91,9	343	47,4	20,6	63,7	1,4

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Stuttgart: WVG; 1986/87.

Tab. 31.3 Kultur- und Wildgemüse im Vergleich: Reineiweißgehalt.

Reineiweißgehalt (in g pro 100 g essbaren Anteils)			
Kulturgemüse		**Wildgemüse**	
Spätweißkohl	0,2	Vogelmiere	1,5
Chicoree	0,4	Gänseblümchen	2,6
Spätrotkohl	0,4	Sauerampfer	2,8
Endiviensalat	0,5	Löwenzahn	3,3
Kopfsalat	0,6	Winterkresse	4,0
Spätwirsing	0,6	Bittere Kresse	4,1
Kopfsalat[1]	0,9	Weiße Taubnessel	4,1
Frühporree	1,0	Weißer Gänsefuß	4,3
Chinakohl	1,3	Guter Heinrich	5,3
Feldsalat	1,8	Wilde Malve	5,6
Herbstspinat	2,1	Große Brennnessel	5,9
Spinat[1]	2,5	Moschusmalve	6,3
Rosenkohl	2,8	Giersch, Geißfuß	6,7
Grünkohl	3,0	Wegmalve	7,2
Mittelwert	1,3		4,5

[1] eigene Analyse
Quelle: Kulturgemüse nach Schuphan 1976. Wildgemüse nach Franke u. Lawrenz 1980, Dümmer 1984.

Tab. 31.4 Kultur- und Wildgemüse im Vergleich: Vitamin-C-Gehalt.

Vitamin-C-Gehalt (in mg/100 g essbaren Anteils, Mittelwerte)			
Kulturgemüse		**Wildgemüse**	
Endiviensalat	10	Gänseblümchen	87
Chicoree	10	Huflattich	104
Kopfsalat	13	Vogelmiere	115
Bohnen, grün	20	Löwenzahn	115
Spargel	21	Sauerampfer	117
Erbsen, grün	25	Franzosenkraut	125
Porree	30	Scharbockskraut	131
Feldsalat	35	Gartenmelde	157
Chinakohl	36	Wilde Malve	178
Mangold	39	Wiesenkerbel	179
Wirsing	45	Guter Heinrich	184
Weißkohl	46	Giersch, Geißfuß	201
Rotkohl	50	Weißer Gänsefuß	236
Spinat, frisch	52	Bärenklau	291
Gartenkresse	59	Winterkresse	314
Blumenkohl	73	Große Brennnessel	333
Grünkohl	105	Schmalbl. Weidenröschen	351
Brokkoli	114	Großer Wiesenknopf	360
Rosenkohl	114	Gänsefingerkraut	402
Mittelwert	47,2		209
Bedarf pro Tag für Erwachsene 75 mg			

Quelle: Kulturgemüse: Souci und Mitarbeiter 1986/87. Wildgemüse: Franke und Kensbock 1981, Schneider 1984.

Tab. 31.5 Kultur- und Wildgemüse im Vergleich: Provitamin-A-Gehalt.

Provitamin-A-(Carotin-)Gehalt (in µg[1] Retinoläquivalenten pro 100 g essbaren Anteils)			
Kulturgemüse		**Wildgemüse**	
Rotkohl	5	Gänseblümchen	160
Blumenkohl	5,5	Sauerampfer	215
Wirsing	6,5	Huflattich	250
Weißkohl	7	Bärenklau	360
Chinakohl	13	Vogelmiere	383
Porree	58	Scharbockskraut	390
Rosenkohl	67	Schmalbl. Weidenröschen	490
Kopfsalat	130	Weiße Taubnessel	539
Endiviensalat	190	Franzosenkraut	595
Chicoree	215	Wegmalve	606
Brokkoli	317	Giersch, Geißfuß	684
Gartenkresse	365	Wiesenkerbel	720
Mangold	590	Brennnessel	740
Feldsalat	650	Großer Wiesenknopf	830
Grünkohl	680	Wilde Malve	940
Spinat	700	Guter Heinrich	948
Karotten	2000	Rotklee	1156
Mittelwert	250[2)]		588

[1)] 1 µg – Mikrogramm = $^{1}/_{1000}$ mg (Milligramm)
[2)] Ohne Karotten

32

Gesundheit auf dem Teller

„Es ist nicht genug zu wissen – man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen – man muss es auch tun." Mit diesen Worten von Geheimrat Goethe möchte sie Kapitel 32 locken, Ihr theoretisches Wissen in die Tat umzusetzen und ein erstes leckeres Wildgemüsemenü zuzubereiten und natürlich zu genießen. Wir bereiten dieses Menü in jeder Grundausbildung der Heilpflanzenschule zu – es mundet immer! Guten Appetitt!

Wildgemüsemenü
- Spitzwegerichsüppchen
- Bunter Wiesensalat
- Wildkräuterpesto zu Spaghetti
- Nymphenspeise
- Blütenreiches Maidessert
- Wildkräuterbowle

Abendmenü
- Wildkräuterbutter
- Brie in Garten und Wiese eingelegt

Die Rezepte sind für je 4 – 5 Personen angegeben.

Mengenangaben für Wildkräuter:
+++ viel, ++ mittel, + wenig.

Wildgemüsemenü

Spitzwegerichsüppchen

Zwiebeln oder Schalotten, Butter oder Öl, Gemüsebrühe, Milch, wenig würzigen Reibekäse, auf Wunsch Kartoffeln zum Binden,

pro Person 1 kleine Handvoll zarter Spitzwegerichblätter (auch Knospen, Blüten und Samen):

Die sehr klein geschnittenen Spitzwegerichblätter mit Zwiebeln/Schalotten in Fett andünsten. Mit einer Mischung aus Gemüsebrühe und Milch im Verhältnis 1 : 1 ablöschen. 20 Min. (mindestens, sonst entwickelt sich der champignonartige Geruch nicht!) lang köcheln lassen. Mit wenig kleingeschnittenen ***Wildkräutern*** *(+Löwenzahn, +Schafgarbe, +-Giersch, +Gundermann)*, Muskat, Reibekäse und etwas Rahm verfeinern und mit Wegerichknospen, -blüten und -samen und einigen Gänseblümchenblüten bestreuen. Diese Suppe überrascht alle Gäste, weil der Geschmack nach Champignons faszinierend gut ist.

Bunter Wiesensalat

Kopfsalat (gut geeignet sind Frisee- und Eichblattsalate), Gemüsebrühepulver (Bio!), Senf, Essig, Öl, etwas Rahm oder Joghurt, nach Geschmack etwas Akazienblütenhonig oder Fruchtmark,

wilde Kräuter und Blüten, was Wiese und Garten hergeben

Das Dressing wie gewohnt zubereiten, eher mild, um die ungewohnt herben und bitteren Geschmacksnoten der Wildkräuter etwas zu überdecken, evtl. mit etwas Honig süßen. Den Salat mit den wilden, grob gezupften Kräutern mischen und mit Blüten dekorieren. Das sieht zauberhaft aus, und so ganz nebenbei ist die „Gesundheit auf dem Teller".

Wildkräuterpesto zu Spaghetti

3 – 4 Knoblauchzehen, 25 g Sonnenblumenkerne und 25 g Walnusskerne (oder 50 g Pinienkerne), 50 g Parmesankäse am Stück, 200 ml Olivenöl, Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone, Salz,

120 g Wild- und Gartenkräuter *(+++Brennnessel [kurz blanchieren], +++Bärenklau, +++Giersch, +++Bärlauch, ++Spitzwegerich ++Dost, +++Basilikum, +++Knoblauchsrauke, +Schafgarbe, +Löwenzahn, +Liebstöckel, ++Sauerampfer, +Beifuß, +Bohnenkraut, +Thymian, ++Ruccola, +Petersilie)*:

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und ganz klein schneiden (nicht pürieren!), salzen (lockt die Aromen) und Zitronensaft und -schale zugeben.

Die Nüsse ohne Fett goldbraun anrösten und mörsern. Parmesankäse reiben und alles mischen. Zum Schluss erst das Olivenöl dazugeben und evtl. mit Kräutersalz abschmecken. Hier ist die wilde, gesunde Power der Wiesenpflanzen drin. Zu Spaghetti gereicht unvergleichlich gut, es passt aber auch gut als Brotaufstrich, zu Gemüse- oder Reisgerichten.

Nymphenspeise

200 g Quark, 50 g Joghurt, 1–2 EL Honig, ½ Zitrone, Mark von 1 Vanilleschote, 100 ml Sahne oder 50 ml Sahne u. 50 ml Joghurt, Bitterschokoladetäfelchen,

2–3 EL Pfefferminzblätter:

Quark, Joghurt und Honig mit Zitronensaft verrühren. Das Mark der Vanilleschote mit der steif geschlagenen Sahne und den sehr **fein gehackten Pfefferminzblättern** unter den Quark heben. Den Quark so lange wie möglich in den Kühlschrank stellen (am besten schon am Vortag zubereiten). Mit Bitterschokoladetäfelchen dekoriert servieren oder mit eisgekühlten **Gundermannblättchen**, die zuvor mit Schokoladenkuvertüre überpinselt wurden: oberköstlich! Die von Götterhand verwandelte Nymphe Mintha gab der Minze ihren Namen und wird mit diesem Gericht geehrt.

Blütenreiches Maidessert

8 Waldmeisterstängel, 1 kleine Handvoll essbarer süßer Blüten (Löwenzahn, Rotklee o.Ä., s. o.),

320 ml Apfelsaft, 35 g Mondamin, 100 g Joghurt, 100 ml süße Sahne, Saft und Schale von 2 Bioorangen:

Waldmeister etwas anwelken lassen, klein schneiden; Orangenschale abreiben, Saft auspressen. Alles mit dem Apfelsaft zusammen einmal aufkochen und abgießen, evtl. mit etwas Honig süßen; die Flüssigkeit erneut zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Mondamin mit wenig Apfelsaft anrühren, in den kochenden Saft geben, einmal aufwallen und danach erkalten lassen. Wenn die Masse kalt ist, Joghurt und steif geschlagene Sahne und Blüten darunterheben. Mit Blüten dekoriert servieren – ein Dessert zum Dahinschmelzen!

Wildkräuterbowle

1 l Apfelsaft, 1 l Mineralwasser, 1–2 Zitronen,

einen großen Strauß mit duftenden Wiesenkräutern (*+++Dost, +++Minze, +++Holunderblüten, +++Giersch, +++Duftrosen, ++Schafgarbe, +Gundermann*) oder mit Kräutern aus dem Garten (*+++Melisse, +++Pfefferminz, +++Majoran, +++Zitroneneisenkraut, ++Fenchel, ++Bohnenkraut, ++Thymian, ++Duftrosen, +Ysop*) oder ein kleines Sträußchen (*13 Stängel pro Liter*) *Waldmeister oder Honigklee*:

Den Kräuterstrauß 2–4 Std. im Apfelsaft marinieren (bei Sonnenschein 2 Std., bei trübem Wetter 4 Std.), danach ausdrücken, entfernen und den Zitronensaft und das Mineralwasser zugeben; „notfalls“ statt mit Mineralwasser mit Sekt auffüllen. Waldmeister und Honigklee anwelken lassen und nur die letzten 20 Min. lang hineinhängen. Mit Blüten dekoriert servieren. Das ergibt als „medizinischer Kaltauszug“ eine köstlich erfrischende Sommerbowle voll aromatischer, heilsamer Würze, die bei allen Festen gut ankommt. Zum Wohl!

Abendmenü

Zwei leckere, einfache Rezepte, die gut vorzubereiten sind:

Wildkräuterbutter

1 Pfund Butter, Kräutersalz, 1 EL Zitronensaft,

1 gute Handvoll aromatischer Wildkräuter *(Giersch, Gundermann, Minze, Dost u.a.), dazu einige dekorative farbige, essbare Blüten, z.B. Rotklee, Veilchen, Löwenzahn u.v.m.) oder aus dem Garten Basilikum, Kapuzinerkresse, Rose u.v.m.:*

Kräuter klein schneiden, gleich salzen und etwas Saft ziehen lassen. Zitronensaft darübergießen, alles unter die weiche Butter mengen, abschmecken und dekorieren. Das geht einfach und schnell, sieht immer gut aus und passt zu vielem: auf Brot, zu Kartoffel-, Reis-, Gemüse-, Geflügel- und Fleischgerichten. Blatt- und Blütenbutter kann man auch gut einfrieren.

Brie in Garten und Wiese eingelegt (nach Brigitte Klemme)

250 g Briekäse, 80 ml Olivenöl, 60 ml Wasser, Saft von 2 Zitronen, 3 Knoblauchzehen, Zitronenschale von 1 Biozitrone, 1–2 EL Honig, Salz, frischer Pfeffer,

5 Dost- oder Minzenstängel, 7 Beinwell- oder andere großblättrige Wildkräuterblätter:

Eine Marinade herstellen aus Wasser, Öl und Zitronensaft und abschmecken mit Salz, Pfeffer und Honig. Käse in mundgerechte Stückchen und Knoblauch in Scheiben schneiden, Zitronenschalenstreifen abschälen. In eine große Schüssel abwechselnd schichten: Käse, Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale und das Ganze noch einmal; einige Blätter übrig lassen. Die Marinade darübergießen und mindestens 12 Std. (bis 2 Tage) ziehen lassen. Zum Anrichten von den neu gesammelten großen Beinwellblättern die dicken Rippen herausschneiden, eine Schale damit auslegen und die Käsemenge daraufgeben; Würzkräuter darüberstreuen. Bis zum Verzehr kühl stellen. Schmeckt mit Vollkornbaguette überraschend würzig und ist der „Renner" auf lukullischen Festen!

33

Kommunikation mit Pflanzen

Seit den enormen Fortschritten in Wissenschaft, Forschung und Medizin und aufgrund der heutigen analytischen Denkgewohnheiten sehen die meisten Menschen Pflanzen reduziert auf ihre Inhaltsstoffe. Nur aufgrund ihrer Wirkstoffe sollen sie heilen. Auf der anderen Seite spüren Viele, dass die fortschrittliche Medizin oft genug den Menschen nicht mehr ganzheitlich wahrnimmt, sondern reduziert auf kranke Organe und pathologische Laborparameter; Befunde sind wichtiger geworden als die individuelle Befindlichkeit. Pflanzen aber sind mehr als bloße Wirkstoffbehälter, sie besitzen eine ordnende Intelligenz, die unglaublich präzise Biorhythmus und Kybernetik steuert. Mehr dazu und zur Kommunikation mit Pflanzen erfahren Sie in diesem Kapitel.

Pflanzen haben vielerlei **Kommunikationsmöglichkeiten** untereinander, aber auch mit Tieren und mit Menschen: Pflanzen können auf ihre Art riechen, sehen, spüren, schmecken und hören, sie besitzen eine ganze Menge „pflanzlicher Regungen". Dies alles lässt darauf schließen, dass nicht nur Wirkstoffe aneinandergefügt worden sind.

Goethe nannte die Pflanze ein „sinnlich-übersinnliches Wesen"; der Anthropologe **Max Scheler** (1874–1928) „ekstatische Wesen". Ekstatisch bedeutet in diesem Sinne „aus sich heraustreten": Mit ihren nach außen gerichteten Blättern empfängt die Pflanze Impulse von Sonne, Mond und den Planeten, die ihr Lebensrhythmus und Gestalt geben. Über ihre Wurzelspitzen, die über die Mykorrhiza über Hunderte von Hektar miteinander Verbindung haben, ist die Pflanze verquickt mit anderen Pflanzen ihres Ökotops. Sie steht in Bezug zum Makrokosmos, zu Boden und Licht, Erde und Himmel. Wer Pflanzen genau beobachtet, kann wieder zum Staunen kommen und seine „grünen Wunder" erleben, kann zusehen, wie Kälte und Wärme, Licht und Schatten oder zartestes Streicheln die Grünen zur „Rührung" bringt.

Sehen

Licht ist für die Pflanze lebensnotwendig; in vielen pflanzlichen Organen sind photosensitive Komponenten enthalten, die ganz spezifisch auf bestimmte Wellenlängen des Lichtes reagieren. Solche **Lichtsensoren** teilen der Pflanze mit, ob es Tag oder Nacht ist oder von welcher Seite das Licht scheint, elementar wichtige Informationen für Pflanzenwesen, die ihr Wachstum und ihren Stoffwechsel danach richten. Ist es Pflanzen zu heiß, so stellen manche ihre Blätter in Nord-Süd-Richtung, um lediglich von der milden Morgen- und Abendsonne beschienen zu werden. Blätter von Bäumen wenden sich fächerförmig der Sonne zu, um von ihr rundum beschienen zu werden und zugleich den Stamm schützend zu beschatten. Auf zu viel schädliche UV-B-Strahlung reagieren Pflanzen durch die Herstellung bestimmter Pigmente, die die UV-B-Strahlen herausfiltern können, sie stellen sich dann quasi ihre eigene **Sonnenschutzcreme** her (aus Flavonoiden oder Anthozyanen). Dass Pflanzen das brauchen, wissen alle, die ihre Zimmerpflanze schon einmal nach der Winterzeit zu früh der direkten Sonne im Freien ausgesetzt haben: Die Pflanze reagiert dann mit „Sonnenbrand"!

Bewegen

Pflanzen können sich selbstständig bewegen, sie drehen und biegen sich, strecken und wenden sich, öffnen und schließen sich, heben und senken ihre Blütenköpfe und können Samen mit hörbarem Knall weit von sich schleudern. Pflanzen erfahren viele „bewegende Momente" in ihrem Leben, sie reagieren auf Lichtreize, Berührungen, Erschütterungen und vor allem auf die Schwerkraft.

Findet die Pflanze vom Lebenselixier Licht zu wenig, „läuft" sie ihm nach: Ranken wachsen dem Licht entgegen und, am besten bei einem Sonnen-

blumenfeld zu erkennen, Blüten wenden sich der Sonne zu. Viele Pflanzen schließen ihre Blütenblätter, wenn es dunkel wird („gehen schlafen“) oder wenn es regnet: Ringelblume – **Regenblume**. Auch auf Reize wie Kälte oder Wärme reagieren Pflanzen sehr sensibel. Gerade Frühlingsblüher reagieren schon auf Temperaturunterschiede von weniger als 1 °C und wagen es, ihre Blütenblätter zu öffnen, oder eben nicht. Meistens bewegen Pflanzen sich – von menschlicher Seite her wahrgenommen – sehr langsam, so dass wir Zeitraffer benötigen, um Bewegungen wahrzunehmen. In ihrem eigenen **Zeitmaß** tastet sie sich voran, um optimale Wachstumsbedingungen zu finden für ihre Wurzeln, Stiele, Sprossen oder Ranken. Wer genügend Geduld besitzt und dem Hopfen oder der Zaunrübe ein Haar oder Streichholz an ihre Ranke hält kann miterleben, wie sie Halt sucht, hin und her schwenkt, schließlich eine Rundung bildet und die Stütze annimmt und umschlingt. Mimosenblätter oder Venusfliegenfalle reagieren allerdings blitzschnell; und auch den Nachtkerzenblüten können wir beim abendlichen Aufblühen zuschauen; das dauert zu Beginn der Dämmerung eine Viertelstunde – ein berührender Augenblick!

Spüren

Pflanzenzellen „haben Nerven“: Sie empfangen Reize und leiten die Botschaft direkt von Zelle zu Zelle weiter, ohne allerdings ein **Nervensystem** zu besitzen. Pflanzen empfinden auch Schmerzen: Forscher fanden die Substanz **Jasmonsäure**, die mit dem Hormon Prostaglandin verwandt ist und die Schmerzempfindung erhöht. Bei Verletzungen und Virenbefall bilden Pflanzen vermehrt Salizylsäure, die bekannterweise schmerzstillend wirkt.

Eine Berührung der empfindsamen Mimose wird über Aktionspotenziale fortgesetzt über das gesamte Blatt; genauso beim Sonnentau: Diese zauberhafte Pflanze mit ihren schillernden klebrigen Härchen hält unvorsichtige Insekten fest. Aber auch benachbarte Härchen, die gar nicht berührt wurden, haben die „Botschaft“ erhalten und neigen sich dieser Stelle zu, so dass das Insekt keine Chance hat zu entkommen.

Riechen

Menschen können sich gut riechen, oder auch nicht, das beginnt schon im „Urzustand“: Der männliche Samenfaden riecht und findet die (nach Maiglöckchen duftende) Eizelle und verschmilzt mit ihr. Pflanzen können auch riechen – z. B. der **Teufelszwirn**, ein Schmarotzer, der seine wohlduftende Wirtspflanze umgarnt, Senker in sie hineintreibt und ihr damit Wasser und Nährstoffe entzieht. Er „riecht“ die flüchtigen organischen Stoffe, die die Wirtspflanze aussendet, in einer unglaublich geringen, für den Menschen nicht mehr wahrnehmbaren Konzentration. Verletzte Tomaten senden den Duftstoff **Methyljasmonat als Notsignal** aus, um benachbarte Pflanzen vor der zu erwartenden Gefahr zu warnen und sie zur Produktion von Schädlingsabwehrstoffen anzuregen. Pflanzen können selbst ihr Lebensquell Wasser „riechen“: Wurzeln wachsen immer feuchten Stellen entgegen, die Luzerne z. B. bis 12 m tief, sie durchbohrt dafür sogar Beton!

Wenn die Blätter einer Akazie gefressen werden, weiß man, dass sie die Produktion einer giftigen „Chemikalie“ bis zur tödlichen Dosis erhöht und gleichzeitig **Äthylen** freisetzt, das der Wind kilometerweit zu anderen Akazienbäumen trägt. Daraufhin reagieren diese ebenfalls mit der erhöhten Einlagerung von Tannin in den Blättern und verderben damit nachkommenden Tieren die Fresslust. So helfen sich Akazien im „Familienverband“ untereinander! Auch Birken verströmen Duftstoffe, die von anderen Bäumen als Warnsignal verstanden werden, die dann bestimmte Substanzen erzeugen, die Insekten vom Fraß abhalten. Pflanzen können sich wehren, bittere, saure, scharfe oder gar ätzende und hochgiftige Substanzen entwickeln und sich damit hungrige Leckermäuler vom Leib halten.

Biogärtner wissen um diese Art der **Kommunikation**, wenn sie die **Mischkultur** als bewährten Pflanzenschutz nutzen. Pflanzen unterstützen sich gegenseitig, indem sie z. B. durch gewisse Ausdünstungen die Blühfreudigkeit anderer Pflanzen anregen oder den Aromagehalt bestimmter Pflanzen erhöhen können. Und dass sich nicht alle Pflanzen „riechen“ mögen, ist schon seit Langem bekannt und auch unter Menschen festzustellen!

Auch die **Hausapotheke der Pflanzen** ist nichts Neues mehr, denn Pflanzen mit Pflanzen zu heilen (z. B. mit Schachtelhalmtee gegen Mehltau) ist im Biogarten eine Selbstverständlichkeit.

Rechnen

Pflanzen sind gute **Mathematiker**: Die **Venusfalle** z.B. besitzt einen Zeitsinn und einen Zählmechanismus: Ihre Blatthälften, die im rechtem Winkel zueinander stehen, sind an den Rändern mit Zähnchen besetzt. Auf der Innenseite jedes Blattes befinden sich 3 Borsten, die innerhalb einer Drittelsekunde zusammenklappen, wenn sie von einem Insekt berührt werden. Aber: Nicht bei der ersten Berührung, das Insekt muss sie 2× innerhalb von 20 Sekunden berührt haben, damit sie ihren Schließmechanismus in Gang setzt!

Kommunikation im Pflanzen- und Tierreich

Es gibt viele Beispiele für die Kommunikation zwischen Tier und Pflanze. Insbesondere zur Sicherstellung ihrer **Fortpflanzung** haben sich Pflanzen (und Tiere) einiges einfallen lassen; **Sex** ist halt immer interessant. Duft und Farbe sind die verführerische „Locksprache" der Pflanzen. Vor allem die **Orchideen**: Manche von ihnen sehen nicht nur wie Insekten aus, sie riechen auch wie diese: Der Duft, den z.B. eine **Bienenragwurz** (eine Orchidee) aussendet, ist dem Geruch der Drüsen aus dem Hinterleib von weiblichen Bienen verwandt. Damit werden männliche Bienen angelockt. Außerdem hat die Blüte auch noch die gleiche Färbung wie die Umgebung des Geschlechtsteils von Bienen, und zusätzlich ist die Oberfläche der Orchideenblüte so pelzig wie der Genitalbereich der Biene – wer kann da noch widerstehen?

Kommunikation zwischen Pflanze und Mensch

Cleve Backster, der in den USA als Spezialist für den CIA und das FBI Lügendetektoranalysen durchgeführt hatte, entdeckte das Phänomen telepathischer Kommunikation zwischen Mensch und Pflanze. Der Polygraph seines Lügendetektors war an einen Drachenbaum angeschlossen und zeigte allein bei dem Gedanken, ein Blatt in heißen Kaffee zu tunken, einen signifikanten Ausschlag. Solche Untersuchungen zeigten, dass die elektrischen Impulse, die der Mensch beim Denken erzeugt, mit den **Schwingungen** der Pflanze in Wechselbeziehung treten. Bei weiteren Forschungen entdeckte er, wie intensiv und auch emotional Pflanzen über große Distanzen miteinander und mit „ihren" Menschen verbunden sind: Eine Pflanze zum Beispiel reagierte auf den Stress, den der ihr zugewandte Mensch beim Starten und Landen eines Flugzeuges Tausende von Kilometern entfernt ausgesetzt war!

Pflanzen erkennen Menschen wieder und geben ihre **Botschaften** darüber auch an andere Pflanzen weiter: Zwei Pflanzen wurden mit 1 m Abstand auf ein Fensterbrett gestellt, beide regelmäßig gegossen, wobei die eine zusätzlich eine bestimmte Dosis Gift bekam. Daraufhin reagierte sie mit typischen Angstschwingungen, und zwar schon bevor sich der Mensch mit der „Giftspritze" näherte, sie kümmerte und ging schließlich ein. Die Nachbarpflanze reagierte aber genauso, obwohl sie kein Gift bekam, kränkelte und ging einige Tage nach ihrer „grünen Freundin" ebenfalls ein.

Bewiesen ist auch, dass wir Pflanzen über Streicheln zu mehr Wachstum anregen können (was man alles beweisen muss!): In Greenwich wurde ein Experiment durchgeführt, wie Pflanzen zu mehr Ertrag gesteigert werden könnten: Durch den Einsatz einer **„Pflanzenstreichelmaschine"** kam es zu einem Mehrertrag von über 20%! Zum Glück bewirken das nicht nur Maschinen.

Bekannt sind auch die Ergebnisse von **„Jugend forscht"**, bei denen Pflanzen auf ihre **„Musikvorlieben"** untersucht wurden: Bei Bach und Beethoven wachsen Bohnen vital und schnell in die Höhe, bei Hardrock kümmern sie.

Wer den **„Grünen Daumen"** besitzt, weiß, wie sehr Pflanzen die Zuneigung und Pflege eines Menschen spüren und es ihnen mit üppigem Wachstum danken. Pflanzen können so intensiv mit Menschen kommunizieren, dass sie ihre Schwingungen genau auf den Herzschlag eines sie berührenden Menschen einstimmen. Sie wenden sich mit aller Hingabe dem Menschen zu und reagieren über eine Art elektrisches Feld auf seine Energieschwingung – und umgekehrt. Zeichen genug, um zu erkennen, dass Pflanzen beachtenswerte Lebewesen sind.

Für viele **Naturvölker** ist die **Sprache der Pflanzen** keine Fremdsprache, sie reden mit ihnen, weil sie sich eins mit der Natur fühlen. Wenn wir heutzutage in die Energieschwingung einer Pflanze „eintauchen", werden wir eines Teils ihrer Zauberwelt gewahr. Um sich darauf „einzuschwingen", braucht es Offenheit und „Empfänglichkeit" gegenüber

einer Pflanze und ihren Kommunikationsmöglichkeiten. Dankbarkeit gegenüber der grünen Welt, dass sie uns am Leben hält, und das „Sich-eingebunden-Fühlen“ in die Schöpfung lassen uns die Pflanzen wahrnehmen mit der ihnen eigenen Energie. Manchmal stellen sich dann spontan bestimmte Vorstellungen und Empfindungen ein, ein instinktives „Bauchwissen“, das nicht zensiert werden sollte vom Gehirn (s. Kap. 20, S. 133). Solche Bilder sind sehr kostbar und sollten gut behütet aufbewahrt werden, in einem schönen Buch, im Gedächtnis, in der Seele …

Pflanzenmeditationen

Zu allen Zeiten verbündeten sich Menschen durch magische Rituale und Zaubersprüche mit Pflanzen. In alten Kulturen war es Tradition, der Seele der Pflanze zu begegnen. Vor allem Schamaninnen und Heilerinnen haben sich rituell mit den „Pflanzendevas“ in Kontakt gebracht.

- **Indianische** Kräutersammler etwa suchen den **„Häuptling“ der Pflanze**, lassen sich mit dem Gesicht nach Osten gerichtet vor der Pflanze nieder, begrüßen ihn und geben der Pflanze ein Geschenk, meist Tabak oder Maismehl. Dann erst erbitten sie vom Pflanzengeist Hilfe, um Krankheiten heilen zu können.
- Ein Schamane aus dem **Himalaya** geht nackt oder in ein Tuch eingehüllt von Westen her auf eine Pflanze zu und schenkt ihr Reis oder Ghee (Butterschmalz). Dann singt er den **Pflanzendevas** ein heiliges Lied, um sie als Verbündete gegen die Krankheit zu gewinnen.
- Der **taoistische** Wurzelschneider, der dem Ginsenggeist begegnen möchte, übt sich vier Wochen lang in sexueller Enthaltsamkeit und isst kein Fleisch. Er singt dem **Ginsengdeva** ein Lied vor, gräbt die Wurzel mit den Händen aus und erbittet seine Hilfe.
- Um sich auf Pflanzendevas vorzubereiten, nahmen viele Naturvölker im streng rituellen Kontext auch **psychotrope Pflanzen** zu sich, wie die Totenwinde (**Ayahuasca**) oder die **Brugmansia**. Andere Schamanen trommeln und tanzen bis zur Trance oder eröffnen sich durch Meditationstechniken eine transpersonale Welt.

Wer sich **heute** der Seele der Pflanzen nähern möchte, kann sich sensibilisieren in einer Form, wie es jedem Einzelnen von uns entspricht, denn was zählt, ist das Echte, die ehrliche gute Absicht, das Offensein für das, was sich zeigen möchte. Diese ruhige Offenheit und Achtsamkeit kann durch Fasten, ein Schwitzbad oder Räuchern unterstützt werden oder z.B. durch Yoga. Innere Ruhe, ernsthaftes Gebet oder Atemkontrolle ermöglichen einen Rückzug aus dem Reich der Äußerlichkeiten und eine Hinwendung zur inneren Konzentration. **Edward Bach** z.B. nahm, bevor er sich auf die Suche nach Pflanzen begab, ein entspannendes Bad, legte frische Kleider an und versetzte sich in einen meditativen Zustand.

Zur **unterstützenden Vorbereitung** eignet sich seit alters der **Beifuß**. Das bewusste und intensive Einatmen des Duftes von zerriebenem Beifuß, getrocknet oder frisch, kann meditativ und empfänglich machen. Der Ethnobotaniker Dr. Wolf-Dieter Storl empfiehlt, den Körper mit dem Rauch von Beifuß zu weihen, so dass „Naturgeister besseren Zugang haben. Der Duft dieses seit der Steinzeit heiligen Krautes beruhigt die Hüter der Schwelle, die den Zugang zur transsinnlichen Welt bewachen.“ Um das „dritte Auge“ zu reinigen, zu öffnen und anzuregen, empfiehlt Storl, die Stirn mit frischem Quellwasser zu betupfen oder, noch besser, mit dem „Sinau“, dem Tau des **Frauenmantels**. „Meditierende können den Energieschub spüren, der von diesem geheimnisvoll funkelnden Tropfen ausgeht“, den einst die Alchemisten als Himmelswasser zur Herstellung des Steines der Weisen verwenden wollten. Auch eine Tinktur aus **Beifuß**, **Wegwarten**- und **Blutweiderich**blüten dient der Öffnung des „dritten Auges“.

Um den Pflanzen auf eine andere, intensivere Art zu begegnen, muss man nicht aufs Land flüchten. Auch **mitten in der Stadt** kann man mithilfe der Pflanzen kleine meditative Einheiten in den Alltag integrieren. Oft können mutige, kräftige oder auch ganz zarte Pflanzen allein durch ihr Dasein Lebensenergie und Inspiration vermitteln. Beim täglichen Gang zur Schule oder an den Arbeitsplatz kann man einen Moment innehalten, der Erde um sich herum Aufmerksamkeit schenken und die Pflanzen wahrnehmen.

Tiere können eine Meditation vertiefen, ob das eine schnurrende Katze auf dem Schoß ist oder hingebungsvolles Kraulen des Hundes. Hirten sind darin besonders geschult und gelten gleichzeitig als intuitive Kenner von Heilpflanzen. In der Ruhe der Tierbeobachtung und beim gleichzeitigen

Wahrnehmen von Duft und Gestalt der Pflanzen kann man sich dem Wesen der Pflanze gut nähern.

Es gibt viele Möglichkeiten; es gilt herauszufinden, was für einen selbst „stimmt".

Meditationen (nach Dr. Wolf-Dieter Storl)

Anleitung zu einer Naturmeditation

Gehen Sie an einem sonnigen Tag in die Natur hinaus, nachdem Sie sich auf eine Ihnen gemäße Art vorbereitet haben (s. o.). Während Sie aufmerksam und achtsam durch die Natur gehen, werden Sie irgendwann einmal spüren, dass eine Pflanze Sie „anspricht". Dort machen Sie halt, setzen sich zu ihr hin, knien oder legen sich neben sie, und nehmen sie wachen Sinnes ganz in sich auf. Kümmern Sie sich um nichts anderes als um diese Pflanze. **Betrachten** Sie sie, ihre Blätter, ihre Stängel, Blüte, Farbe, Textur, ihren Duft oder Glanz. Lassen Sie die Außenwelt so sein, wie sie gerade ist, ganz egal, ob Vögel, Mücken oder Motorengeräusche Sie umgeben, lassen Sie eine Ebene der Offenheit zu. Störende Geräusche lassen Sie gelten, ohne ihnen zu viel Gewicht zu geben, genauso Ihre Gedanken: Lassen Sie sie kommen und gehen. Spüren Sie dabei die sanfte Brise des Windes, hören Sie das Gezwitscher der Vögel, das Knabbern der Insekten oder das Schwirren ihrer Flügel.

Mit der Zeit dringen Sie tiefer in die Pflanze ein und nehmen Dinge wahr, die Sie sonst noch nie in Ruhe beobachtet haben. Das können Tiere sein, Insekten beispielsweise, die diese Pflanze besuchen, bestäuben, an ihr herumkrabbeln, sie anknabbern. Sie sehen Nektartröpfchen im Blütenkelch oder feine Härchen am Stängel, und mit der Zeit können Sie vielleicht andere Dinge wahrnehmen, den Säftestrom in den Kapillargefäßen, oder eine **mikroskopische Intensität** Ihrer Sichtweise.

Aktivieren Sie Ihre anderen **Sinne**. Berühren Sie alle Teile der Pflanze behutsam, schnuppern Sie an ihr und, wenn Sie sicher sind, dass sie nicht giftig ist, kosten Sie von ihr. Vielleicht „fragen" Sie sie, welchen Teil Sie nehmen dürfen. Berühren Sie die Pflanze mit den Lippen und kosten Sie dieses vertiefte Gefühlsleben aus. So können Sie ganz in der Pflanze aufgehen, die Welt besteht aus dieser Pflanze. Sie sind die Pflanze, Sie verstehen sie, Sie fühlen wie sie, Sie spüren ihre Lebenssäfte, Sie und die Pflanze sind eine Dimension. Verlieren Sie sich in der Pflanze, und spüren Sie die Wonne, sie zu sein. Sie sind wie eine Geliebte, ganz nahe bei und in der Pflanze.

Irgendwann hört dieser magische Zustand von allein auf, vielleicht durch einen Vogelschrei oder weil ein Stein drückt, ein Traktor vorbeirattert oder eine Ameise beißt. Schauen Sie mit Ihrer geöffneten Seele noch einmal Ihre Pflanze abschiednehmend an, wie eine gute Freundin, und kommen Sie allmählich in den Alltag zurück. Nehmen Sie sich Zeit für diesen **Abschied** vom Pflanzenhimmel auf die Menschenerde. **Danken** Sie vor allem der Pflanze für die Einblicke, die sie Sie gewähren ließ. Vielleicht geben Sie ihr etwas von Ihnen: einen Schluck Wasser, ein Haar, ein letztes Streicheln.

Und wenn es Ihnen möglich ist, so besuchen Sie sie wieder: am Abend vor dem Schlafengehen, am nächsten Tag, Wochen später oder immer wieder in Gedanken. Versuchen Sie, sooft es Ihnen möglich ist, die Pflanze und die Erinnerung an sie in Ihr Gedächtnis zurückzuholen. Holen Sie sich Ihre inneren Bilder und erleben Sie sie nach. Wenn Sie möchten, **schreiben Sie oder malen** Sie gleich anschließend auf, was Ihnen dabei wichtig war, eindrücklich, beglückend oder was Sie ganz sicher nicht vergessen möchten. Nur für Sie selbst.

Und dann kommen Sie langsam wieder zurück in die Welt des Alltags.

Der Pflanze ganz nahe sein

Sie stehen barfuß da, mit geschlossenen Augen und dem Gesicht nach Osten gerichtet, und lenken Ihr Bewusstsein auf Ihre Füße. **Visualisieren** Sie sie in Ihrer Vorstellung, und lassen Sie Ihre Füße zu Wurzeln werden und immer tiefer und verzweigter in die Erde wachsen. Nach einer Weile spüren Sie die feuchte Kühle des weichen Erdbodens und dringen immer tiefer in die dunkle Erde ein. Strecken Sie nun die Arme aus, der Sonne entgegen und spüren Sie, wie die Sonne Ihre Handflächen wärmt, wie Leben hineinkommt, wie Licht den ganzen Körper durchflutet. In **Ihrer Wahrnehmung** werden Sie allmählich selbst zu einer Pflanze, vielleicht zu einem Baum. Sie spüren die feuchte kühle Tiefe in der Erde und die helle warme luftige Höhe des Himmels. Sie spüren, wie der Wind durch Sie hindurchweht. Ihre Gedanken sind in das Himmelsblau geflogen. Sie fühlen sich mit der Welt verbunden.

Lassen Sie es dauern, bis Sie zurückkommen mögen, genießen Sie das Aufgehen und Losgelöstsein vom Irdischen, Ihre Pflanzennähe und Ihre Seelenverwandtschaft. Danken Sie dem Kosmos und den vier Himmelsrichtungen, begonnen mit dem Osten, dann rechtsläufig dem Süden, Westen und Norden. **Danken** Sie dem Himmel, der das Licht schenkt, und der Erde, die uns nährt.

Pflanzenbotschaft empfangen

Ein Versuch, einer Heilpflanze näherzukommen und ihr nachzuspüren.

Suchen Sie sich eine entspannte Stellung, lassen Sie überflüssige Gedanken vorbeiziehen und versuchen Sie, sich in eine harmonische Grundstimmung zu bringen.

Suchen Sie sich ein (nicht giftiges) Heilkraut aus, das Sie noch nicht gut kennen, kosten Sie es pur (oder auch als Tee), und tragen Sie einen Teil der Pflanze direkt auf Ihrer Haut, möglichst auf der Brust. Lassen Sie sich Zeit und schauen Sie den Bildern zu, die kommen, den Gedanken und Gefühlen, die spontan aufsteigen. Legen Sie den Pflanzenteil nach einer Weile auf Ihren Bauch (Solarplexus, Sonnengeflecht), und geben Sie sich derselben Ruhe und Beobachtung hin, und zum Schluss legen Sie sich die Pflanze auf die Stirn, auf das dritte Auge. Schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf.

Später können Sie dasselbe mit einer anderen Pflanze machen und im Nachhinein die Botschaften dieser Pflanzen miteinander vergleichen.

Sie können solche Meditationen **tagsüber oder nachts** durchführen. Tagsüber sind die Pflanzen mit Photosynthese beschäftigt und geben überflüssigen Sauerstoff ab. Nachts werden sie „tierähnlicher“: Sie atmen Sauerstoff ein und Kohlenstoff aus. Vom eher vegetativen Seinszustand verwandeln sie sich in einen eher animalischen. Das ist der Grund, weshalb man sich früher scheute, nachts ins Freie zu gehen, denn nachts „befreien sich die Vegetationsgeister vom physischen unmittelbaren Pflanzengebilde und schweifen frei umher“ (Erlkönig).

Vielleicht begegnet Ihnen ein Pflanzengeist in irgendeiner Gestalt, oder Sie haben das Gefühl, der Pflanzenseele näherzukommen. Genießen Sie und bewahren Sie die Erkenntnisse, die Ihnen die Pflanzen schenken, tief in Ihrem Herzen auf.

34

Sonnentee und Blütenessenzen: „Bachblüten" selbst gemacht

„Bachblüten" sind in, und manchmal fast schon eine Modeerscheinung. Dieses Kapitel zeigt, dass „Sonnentee" als Grundlage dazu seit Urzeiten angesetzt wurde, und es gibt eine Einführung, wie man solche Blütenessenzen selbst herstellen kann.

„Die Herstellung der Blütenessenzen weckt die Liebe zur Natur, öffnet uns den subtilen Kräften und Schwingungen der Pflanzen und Bäume. Wenn wir die Verantwortung für unsere Gesundheit und damit die Herstellung der Mittel, die unserem Heil dienen, selbst in die Hand nehmen, können wir uns der wahren Heilung wieder erschließen."

Willy Küttel

Der englische Arzt **Dr. Bach** begründete die nach ihm benannte **„Bachblütentherapie"** um 1930. Dr. Bach, ein anerkannter Biologe, Immunologe, Pathologe und Homöopath, erfuhr nach langem Suchen und in meditativer Weise, dass wild wachsende Heilpflanzen Botschaften in sich tragen, die ihrem Wesen gemäß den Heilungsprozess eines Menschen hilfreich unterstützen können. Er erspürte diese Pflanzen durch tiefes Verstehen und Erfühlen der Botschaften aus der Pflanzenwelt. Das Wesen der Pflanzen zeigte sich ihm besonders in der Blüte. Das führte zu der nach ihm benannten Therapie, der **Bachblütentherapie**.

Wer selbst die Botschaften von „Bachblüten" erkunden und sich darauf einlassen möchte, macht sich zuerst gedanklich frei von dem, was ihn im Alltag beschäftigt, und öffnet sich für das, was in diesem Augenblick von der Pflanze wahrzunehmen ist (s. Kap. 33, S. 651). Wer die **Pflanzenbotschaft** für sich erkennt und sich ihrem Wesen öffnet, kann sie als Hilfe auf seinem Lebensweg einsetzen.

Dr. Bach sah es als eine Vervollkommnung des Selbst an: „Da der Schöpfer in seiner Gnade gewisse mit göttlichen Heileigenschaften ausgestattete Kräuter geschaffen hat, die uns helfen, Krankheiten zu überwinden, wollen wir diese suchen und sie, so gut wir eben können, dazu verwenden, den Berg unserer Selbstentfaltung immer weiter zu erklimmen, bis wir eines Tages auf dem Gipfel der Vollkommenheit stehen werden" (Dr. Edward Bach)[3].

Die Heilkräfte der Pflanzen wirken auf **verschiedenen Ebenen**, der körperlichen, der feinstofflichen und der spirituell-geistigen.

- Auf der **körperlichen** Ebene sind es die (mehr oder weniger) messbaren Inhaltsstoffe, die wir als Auszüge in Tees, Tinkturen oder Salben zu uns nehmen.
- Destillierte ätherische Öle wirken eher **feinstofflich**, auf der körperlichen wie auf der seelischen Ebene, sie beeinflussen auch Stimmungen und Gefühle.
- Die **geistig-spirituelle** Ebene (nach Dr. Bach) spricht vor allem die Seele an – über die Seele der Pflanze.

Bei den beiden zuletzt genannten „Ebenen" kommt es auch auf unsere „Antennen" an, auf Empfang und Resonanz im Sinne von Geben und Nehmen, um die feinstofflichen Energien, die subtilen Schwingungen zur Heilung wahrnehmen zu können.

Sonnentee ansetzen und anwenden

„Das ganze Heilungsprinzip meiner Methode ist einfach und selbst die Pflanzen können von jedermann gesammelt und verarbeitet werden, dem es Vergnügen macht."

Dr. Edward Bach

Eine **offene und meditative Haltung** ist die wichtigste Voraussetzung für das **Wahrnehmen von Pflanzenbotschaften**. Wer sich mit feinstofflichen

3 Zit. in Küttel W 1998 und Scheffer M, Storl WD 1995.

Energien befasst, wird feinfühlig und öffnet sich für seine Intuition. Wer sich einer Pflanze meditativ statt analytisch nähert, kommt dem Wesen der Pflanze näher. Bei solch einer einfühlsamen Annäherung an Pflanzen ist die eigene Stimmung und Gesinnung wichtig, denn die Pflanze spürt unsere Absicht. Cleve Bexter hat dies in seinem Buch „Das Geheimnis der Pflanzen" nachgewiesen (s. Kap. „Pflanzenbegegnung"). Johanna Paungger schreibt in ihrem Buch „Aus eigener Kraft": „Entscheidend ist, dass bei jeder Berührung, früher oder später immer die innere Absicht der Berührung zutage tritt, niemals die äußere, angebliche oder vorgetäuschte."

Es ist gut, sich für eine solche Pflanzenbegegnung einzustimmen: Dr. Bach bereitete sich vor, indem er fastete und zum Zeichen der inneren Reinheit frische, leichte Kleidung anlegte. Die Schamanen nähern sich den Pflanzen ehrerbietig, bitten sie um ihre Gabe und bedanken sich dafür. Jeder von uns kann seinen eigenen meditativen Zugang finden (s. Kap. 33, S. 651).

Um einen „Sonnentee" nach der **Sonnenmethode** anzusetzen, wählt man einen sonnigen, wolkenlosen Tag (möglichst bei aufsteigendem, zunehmendem Mond). Pflücken Sie behutsam Blüte(n) oder auch andere Pflanzenteile im Stadium ihrer vollsten Entfaltung, intuitiv und ganz persönlich ausgesucht, und legen Sie sie in eine Glasschale, gefüllt mit reinem Quellwasser. 3 – 4 Std. bleiben die Blüten jetzt im Quellwasser in der Sonne stehen, ohne dass Schatten auf das Wasser trifft.

Manche sammeln auch die Blüten unter Zuhilfenahme eines größeren Pflanzenblattes, sodass die Blüte nicht mit der eigenen Hand berührt wird und dadurch die Eigenschwingung erhalten bleibt. Von den Navajo- und Mohawk-Indianern ist übrigens eine besonders achtsame Sonnenteemethode überliefert, die man heute noch z. B. in Ghana anwendet: Die Stängel einer wurzelnden Pflanze so umbiegen, dass die Blütenköpfe in eine Schale mit Wasser eingetaucht sind und eine Weile in der Sonne stehen lassen. So bleibt die Pflanze unbeschadet.

Stockbottle

Anschließend das mit den Pflanzenschwingungen „imprägnierte" Quellwasser mit der Pipette in ein 20-ml-Fläschchen abpipettieren (halb voll) und mit Alkohol (Cognac) aufgießen. Den Rest des Blütenwassers können Sie einfach als **Sonnentee trinken**.

Somit ist die **Urtinktur**, die „Stockbottle" fertig – die **Vorratsflasche**, die lange haltbar ist. Vielleicht tut es an dieser Stelle gut, die Flasche mit dem Blütenwasser noch einmal in beide Hände zu nehmen und für seine Heilkraft mit Worten oder Gedanken zu danken.

Reicht die Kraft der Sonne nicht mehr aus, könnten die Pflanzen auch mit dem Quellwasser zusammen in einem Emailtopf auf dem Herd eine Stunde lang erwärmt werden (ca. 35 °C), auch so können die Informationen übertragen werden. Man nennt das die **Kochmethode**, die Dr. Bach hauptsächlich für die Frühjahrsblüher verwendet hatte, in einer Zeit, in der die Sonnenkraft noch nicht ausreicht.

Anwendung

Für die Anwendung von Bachblüten stellt man aus der Stockbottle ein „Anwendungsfläschchen" her: Eine 30-ml-Flasche zur Hälfte mit Quellwasser und zur anderen Hälfte mit Cognac füllen und 5 – 10 Tr. aus der Stockbottle zugeben. Die Informationen werden auf diese Weise auf das Wasser-Alkohol-Gemisch übertragen und sind bereit zur Anwendung:

3 – 5 × tägl. 3 – 5 Tr. unter die Zunge geben. Die Therapie ist meistens dann „beendet", wenn das Fläschchen leer ist oder das Einnehmen vergessen wird.

Die Zutaten: Wasser, Sonne und Blüten

Wasser ist mehr als nur sichtbare molekulare Struktur. Wasser ist die Grundlage allen Lebens (der menschliche Körper besteht zu 67 % aus Wasser) und ein **Informationsmedium**. Wassermoleküle, die dem Sonnenlicht ausgesetzt waren, vibrieren stärker, ihre Eigenschwingung ist erhöht. Dass Wasser Informationen speichert, konnte der Japaner Masaru Emoto in (von der Wissenschaft nicht akzeptierten) aufsehenerregenden Versuchsreihen sichtbar machen. Er ließ Wassertropfen (die unterschiedliche Informationen von außen erhalten hatten) bei –20 °C gefrieren; danach fotografierte er die entstandenen Kristalle bei –5 °C unter dem Mikroskop bei 200-facher Vergrößerung.

Da wir zu zwei Dritteln aus Wasser bestehen, könnte das bedeuten, dass auch unser „Körperwasser" Informationen aufnehmen kann, ein Ge-

dächtnis besitzt und evtl. „kommuniziert" (derzeit untersucht von Prof. Bernd Kröplin und Joachim Schöck/Universität Stuttgart, Institut für Statik und Dynamik der Luft- und Raumfahrtkonstruktionen).

Das Maß der Eigenschwingung des Wassers bestimmt seine Qualität als Informationsübermittler.

Von der Sonne beschienenes Quellwasser ist besonders geeignet, Träger für die Pflanzenbotschaft zu sein. Das **Licht der Sonne** überträgt die Schwingungen auf das Wasser. Licht ist Energie in Farben. Doch die Sonne ist nicht „nur" Wärme oder Energie, sie vermittelt auch (Lebens-)Freude, Erkenntnis und Geistesblitze.

Die **Blüten**(-blätter) sind die Träger der heilenden Kräfte. Die der Pflanze innewohnenden feinstofflichen Informationen werden mithilfe des Sonnenlichts und seiner Wärme auf das Medium Wasser übertragen. Das solchermaßen „imprägnierte" Wasser bildet das Konzentrat, die Blütenessenz.

Die Farben der Blütenessenzen

Schon vor Tausenden von Jahren haben Ägypter und Chinesen mit Farben therapiert. Farben enthalten bestimmte Informationen des Lichtspektrums, sie sind heilsame Schwingungen und Träger von Energien. Bei der Auswahl der Blütenessenzen können die Informationen der jeweiligen Blütenfarbe mitberücksichtigt werden:

- **Rot** ist Feuer, Hitze, Bewegung und Aktivität. Rot macht munter, gibt Wärme und drängt zu Entscheidung und Auseinandersetzung. Rot entspricht dem Herzen und den Blutgefäßen, der Niere und der Muskulatur, und Rot steigert den Blutdruck. Rot schenkt Mut und Kraft.
  Bei Kraftlosigkeit, Erschöpfung und Einsamkeit.
- **Orange** ist Optimismus, Lebensfreude und gesundes Leben. Orange fördert Vertrauen und die Lust am Leben, an Genuss und Sinnlichkeit und wirkt verdauungsanregend. Es ist sanfter als Rot, schenkt Wohlbehagen und lässt alltägliche Sorgen leichter nehmen. Orange ist die Farbe der Kinder und vitaler Menschen.
  Bei Mutlosigkeit und Überempfindlichkeit.
- **Gelb** ist Leichtigkeit und Heiterkeit, schenkt Behaglichkeit, Zufriedenheit und Wärme. Es wirkt auf Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse und Bronchien und regt zum Entgiften an. Gelb ist die Kraft der Sonne und die Farbe der Weisheit und Erkenntnis. Gelb fördert die Konzentration und geistige Beweglichkeit.
  Bei Angst und mangelndem Interesse.
- **Grün** ist Neubeginn und Wachstum, fördert Harmonie und Stabilität. Grün regeneriert, besänftigt, tonisiert und erhält die Gesundheit, schenkt Hoffnung, Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit. Grün ist Entspannung und sorgt für inneren Frieden.
  Bei Unsicherheit, Einsamkeit und übertriebener Sorge um andere.
- **Blau** ist Ruhe, Weite und Tiefe, Unendlichkeit, Träume und Sehnsucht. Blau kühlt und lindert Entzündungen, gibt Erholung, Entspannung und Schlaf. Blau ist entspannend für Augen, Nerven



Abb. 34.1 Zistrose *Cistus incanus* Zistrosenblätter heilen die Haut; ihre Blüten berühren die Seele (s. Kap. 26, S. 378).

und Haut. Blau ist die Farbe des Friedens und der Wahrheit.
Bei innerer Unruhe und Überempfindlichkeit.

- **Violett** wirkt ausgleichend auf das zentrale Nervensystem, verleiht Selbstwertgefühl und fördert den Schlaf. Es erhebt und befreit die Seele und den Geist. Violett steht für Spiritualität, Barmherzigkeit und Bewusstseinserweiterung, regt zum Meditieren an und hilft beim Loslassen und Sterben.
  Bei Mutlosigkeit und Verzweiflung.
- **Indigo** als tiefstrahlendes Blau vereinigt alle Farbschwingungen in sich. Indigo hilft bei Erschöpfung, bewirkt Heilung im ganzheitlichen Sinne und verhilft zur geistig-seelischen Entwicklung. Indigo entspricht dem universellen Bewusstsein.
  Bei Haltlosigkeit und Erschöpfung.

35

Kräuterbräuche heutzutage

Kräuterbräuche heutzutage – ist das nicht altmodisch, Germanenkult, Bauernregel oder religiöses „Volksfest“? Solche wiederkehrenden Bräuche, Riten (sanskrit rta: Ordnung) und Feste haben ihren Ursprung vor vielen Tausend Jahren als Ausdruck von Dank, Achtung und Leben mit der Natur; sie werden teilweise heute noch gefeiert, wie Allerheiligen, Mariä Himmelfahrt, das Sonnwendfeuer, Lichtmess oder Erntedank. Einen Einblick in die wichtigsten Kräuterbräuche und Jahreskreisfeste schenkt Ihnen dieses Kapitel.

„Was nicht gefeiert wird, geht unbemerkt vorbei. Man kann die kleinsten Ereignisse zu einem großartigen Moment des Lebens gestalten, indem man sich die Zeit nimmt sie zu feiern.“

Zsusanna Budapest

(Heil-)Pflanzen wandeln sich im immerwährenden Kreislauf der Natur. Unsere Vorfahren besaßen ein tiefes Verständnis in diese Wandlungsprozesse, und sie verbanden altes Kräuterwissen mit Festen, die heute immer noch bzw. wieder gefeiert werden.

Jahreskreisfeste

Der keltische Jahreskalender umfasst acht große religiöse Feiertage.

- Die **Tag-und-Nacht-Gleiche** im Frühjahr und im Herbst und die **Sonnenwenden** im Sommer und im Winter bilden die vier Hauptfeste; sie sind **Sonnenfeste** und werden vom Stand der Sonne bestimmt.
- Die vier dazwischenliegenden Feste, die so genannten Kreuzvierteltage, sind **Mondfeste**; sie sind zeitlich beweglicher als die Sonnenfeste, weil sie als Vollmondfeste gefeiert wurden: Lichtmess, Walpurgis, Schnitterfest und Samhain. So glich das Jahr einem achtspeichigen Spinnrad.



Abb. 35.1 Jahresrad mit den acht großen Festen.

- Die (Zeit-)Räume dazwischen waren für die Kelten besondere **„Zeitenräume"**, Risse im Weltgefüge, Zwischen-Zeiten mit Grenzen zwischen den Übergängen von einem göttlichen Herrschaftsbereich zum anderen, von einem Zeitraum zum nächsten. Diese Zeiten, in denen die Menschen mittels Räucherungen, Wahrträumen oder Trance mit der Anderswelt kommunizieren konnten, wurden als heilige Festtage gefeiert.

Wintersonnenwende (Julfest): 20.–23. Dezember

Dies Fest ist das letzte und zugleich das erste innerhalb eines Jahreskreises, die längste Nacht und der kürzeste Tag des Jahres. Das Rad (germanisch „jol: Rad") hat eine Umdrehung gemacht, die Dunkelheit erreicht die Grenzen ihrer Macht, sie wird schwächer, und das Licht gewinnt an Kraft. Der Kranz wird gewunden (heute ist es der Adventskranz) und mit vier Kerzen, je einer für jede Jahreszeit geschmückt, als Symbol des nie endenden Jahreszyklus. Samen, die in der Erde geruht haben, erwachen und bereiten sich auf das Keimen vor.

Kräuter für diese Zeit sind immergrüne Pflanzen als Zeichen für die Unsterblichkeit der Natur, zum Beispiel **Wacholder**, der reinigt und schützt. Die Sonnenpflanze **Esche** bringt Licht in den Herd, **Kamille** bereichert mit ihrer sonnengespeicherten Kraft Liebestränke, geräucherte **Kiefer** reinigt das Haus und die **Mistel** soll Böses abwehren.

In diese Zeit fallen die **Rau(ch)nächte vom 25. Dezember–6. Januar**

Das sind die Tage zwischen Weihnacht und Dreikönig, jene 12 Tage und Nächte „zwischen den Jahren". Raunächte sind **Rauchnächte**, eine Zeit in der geräuchert wird (s. Kap. 12, S. 72). Unsere Ahnen gingen davon aus, dass in diesen Zeiten der Schleier zur Anderswelt besonders dünn sei und sie leichter Kontakt mit jenseitigen Kräften und Gottheiten herstellen konnten. Räuchern mit „nordischem Weihrauch" von **Tanne** oder **Wacholder**, immergrünen Gewächsen, die die Kraft der unbesiegbaren Sonne in sich tragen, soll Schutz bieten und die dunklen Mächte vertreiben. Die heiligen geweihten Nächte sind die empfänglichste Zeit für Orakel und Weissagungen. Raunächte sind „Losnächte", d. h. **Orakelnächte**; da vertrieben sich die Menschen die Zeit mit Geschichtenerzählen und Orakelspielen: Wie wird das neue Jahr? Was bringt die Zukunft? Bekannt ist bis heute noch das **Bleigießen**. Gefeiert werden diese Tage heute noch manchmal, indem man ein Feuer 12× rückläufig (gegen den Sonnenlauf) umkreist und dabei das vergangene Jahr verabschiedet, Monat für Monat, um anschließend 12 Runden mit dem Sonnenlauf das Feuer zu umrunden und den neuen Monaten des Jahres Leben einzuhauchen, Pläne, Vorhaben und Wünsche.

Immergrüne Pflanzen werden dabei ins Feuer gegeben, und der aufsteigende Rauch möge die Wünsche in den Himmel tragen.

(Maria) Lichtmess (Imbolc): 31. Januar–2. Februar (in der Neumondphase)

Am 2. Februar ist Lichtmess, die Sonne beginnt die dunklen Wintertage zu vertreiben. Lichtmess markiert die Mitte der dunklen Jahreshälfte zwischen Wintersonnenwende und Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche; **nach dem keltischen Kalender beginnt jetzt der Frühling**. Das keimende Samenkorn wächst dem Licht entgegen.

Lichtmess ist ein Fest des **Neubeginns** und der Reinigung, und „gereinigt" wurde im Vorfrühling schon immer: „Frühjahrsputz" im Haus und Frühjahrskur im Körper. Altes muss weichen, um Neuem Platz zu machen. Der Frühlingsbaum **Birke** ist der Baum der Lichtgöttin Brigid und steht für den Neuanfang; aus seinen Zweigen wurde der reinigende Reisigbesen hergestellt, und Birkentee „reinigt" den Körper.

Um das Zunehmen des Lichtes zu begrüßen, stellt man an diesem Abend eine Kerze ans Fenster und schmückt sie mit **Lichtmesskräutern**: **Gänseblümchen** für die Reinheit und Klarheit des Lichtmesstages, **Winterkresse** und **Hirtentäschel** für das lebensspendende Grün und zarte Birkenzweige für das junge Licht.

Frühjahrs-Tag-und-Nacht-Gleiche (Ostara): 20.–23. März

Dies ist die Nacht des Gleichgewichts, die Dunkelheit und das Licht sind sich ebenbürtig. Die Natur schüttelt die Winterruhe ab, die Sonne gewinnt an Kraft, und erste Knospen brechen auf. Der Keimling ist durch die Erde gestoßen, genießt die Kraft des Frühlings und das Licht der Sonne, und er entfaltet behutsam seine Keimblätter.

Das an den Mond gebundene Fest wurde nach der Göttin Ostara benannt, der „Göttin des strahlenden Lichts", die die noch kalte Erde berührt und damit neues Wachstum und Blühen bringt. Zu dieser Zeit suchten unsere Vorfahren erneuernde Frühlingskräuter, neun an der Zahl, um daraus die **„Grüne Suppe"** zuzubereiten, die die Frühjahrsmüdigkeit vertrieb. **Kräuter** dieses Festes sind vor allem die „Suppenkräuter", **Scharbockskraut, Gundermann, Gänseblümchen, Brennnessel, Giersch, Kresse, Schafgarbe, Wegerich** und **Taubnessel**, aber auch **Hasel** und **Holunder**, die Fruchtbarkeit und Heilkraft versprachen.

Walpurgis (Beltane): 30. April

Das ist die **Hoch-Zeit** von Himmel und Erde, ein rauschendes Fest der puren Lebensfreude. Beltane, der Sonnengott („Bel, Belenos: der Strahlende, Leuchtende") zeigt an, dass die helle Jahreszeit beginnt. Der Keimling hat sich zur Pflanze entwickelt und entfaltet seine Knospen. Die Göttin ist die Maikönigin, die nach dem Tanz bei ihrem göttlichen Partner liegt und die Fruchtbarkeit für dieses Jahr sichert. Schon immer gehört zu diesem Fest der „jungen kraftvollen Triebe" Lust, Liebe und Erotik.

Kräuter dieses Festes sind der Maibaum, traditionell eine **Birke**, deren Zweige die Lebensgeister und damit Fruchtbarkeit wecken sollten. Junge Mädchen wuschen sich mit dem Tau der **Weißdorn**blüten das Gesicht, um Schönheit zu erlangen. **Bärlauch** hielt „Böses" fern, **Gundermann**, als Kranz auf dem Kopf getragen, half, „Böses" zu erkennen; **Waldmeister** diente berauschendem Trank. Die schönste Jungfrau im Dorf bekam einen Kranz aus **Weißdorn, Gänseblümchen** und Birkenlaub als Verkörperung der Liebesgöttin. Frische Birkenreiser und **Ebereschen**zweige schmückten Häuser, stachlige **Schlehen**zweige schützten Hof und Stall.

Sommersonnenwende (Johanni oder Litha): 21. Juni

Das Sonnenrad steht auf der Himmelsmitte, der Sonnenzyklus hat seinen Höhepunkt erreicht, der längste Tag und die kürzeste Nacht stehen bevor. Sonne ist Leben, von ihr hängt Wachsen und Gedeihen ab. Die Knospe ist zur Blüte gereift, die befruchtet wurde. Nun birgt sie in sich den jungen Samen und will zur Reife wachsen.

Im gesamten deutschsprachigen Raum werden heute noch **„Johannifeuer"** entzündet, und wer darum tanzt und darüberspringt, dem sollen Gesundheit, Kraft, Liebe und Fruchtbarkeit auf allen Ebenen geschenkt werden. Vor allem Liebespaare springen Hände haltend durch das Feuer und verbringen die Nacht unter freiem Himmel auf einem Liebeslager mit duftenden Kräutern. Heilbringende „Johannikräuter" wurden und werden gesammelt, Kränze aus Johanniskraut, Beifuß und **Eisenkraut** gewunden und um Lenden und den Kopf getragen und nach dem Feuersprung den Flammen übergeben: Schlechtes und Unheil sollen sich verwandeln in Gutes. Die Asche wurde früher auf dem Feld verteilt, um eine gute Ernte zu haben.

Johannikräuter sind **Johanniskraut**, zu einem „Feuerbuschen" gebunden und gegen Blitz und Unwetter unterm Dach aufgehängt, und Sonnenpflanzen wie der heilige **Beifuß, Arnika** und **Kamille, Schafgarbe** und **Fenchel, Königskerze, Blutwurz, Holunder** und **Thymian**.

Schnitterfest (Lugnasad): 2. August und Kräuterweihe (Maria Himmelfahrt): 15. August

Es ist die Zeit des ersten **Kornschnitts**, des üppigen Wachstums und der Reife; das goldene Korn bringt Brot und Leben und die Kräuter sind voller Duft. Die keltischen Schnitterinnen ehrten den „Getreidegott" mit Kornpuppen und üppigen Erntewagen und hoben die letzte Garbe auf, als Trägerin besonderen Saatgutes. **Anis** wurde in das Brot gebacken, um Fruchtbarkeit zu schenken.

Die **Kräuterweihe** feierte man in der ersten Vollmondnacht im August zur Ehre der Mondgöttin. Die an diesem Tag gesammelten Kräuter wurden zu einem Strauß oder „Buschen" gebunden und werden heutzutage, nachdem in der Christianisierung das Fest zum „Marienfest" umbenannt wurde, in katholischen Gegenden in der Kirche geweiht. Diesen Kräutern werden besondere Heilkräfte für Mensch und Tier nachgesagt, sie sollen schützen vor bösen Mächten und Krankheiten. Bei Gewitter und Krankheit, bei Geburten und in den Raunächten werden die getrockneten Kräuter zum Schutz geräuchert oder in den Tee gegeben.

Kräuter des Kräuterbuschens sind je nach Region unterschiedlich, es sind 9 oder 99, 7 oder 77; die wichtigsten: **Beifuß** und **Schafgarbe, Johannis-**

kraut und Tausendgüldenkraut, Königskerze und Arnika, Baldrian und Rainfarn, Kamille und Dost.

Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche: Erntedank (Mabon) 22. September

Das ist einer der vier Kardinalpunkte im Sonnenjahr; Tag und Nacht sind wieder gleich lang, von nun an werden die Tage kürzer und die Nächte länger, es wird kühler und der Sommer nimmt seinen Abschied. Zugvögel sammeln sich, um ihre Reise in den Süden anzutreten, Tiere wie Menschen sorgen für ihren Wintervorrat. Das Arbeitsjahr des bäuerlichen Lebens geht zu Ende, die Ernte ist eingebracht. Bei Tanz, Gesang und Festmahl mit dem jungen Wein dankten unsere Vorfahren für die Gaben und achteten darauf, dass nicht alles der Natur geraubt wurde: Die letzten drei auf dem Feld verbliebenen Pflanzen wurden stehen gelassen und mit Blumen und Früchten geschmückt.

Kräuter für dieses Fest sind das Benediktenkraut, das Kraft verleiht, Eicheln für die Fruchtbarkeit, die Ringelblume, um prophetische Träume wahr werden zu lassen, Salbei für Weisheit und Unsterblichkeit und Getreide, Obst und Gemüse, um den Göttinnen zu danken.

Allerseelen (Samain), Dunkelheitsfest, Halloween: 31. Oktober auf 1. November

Das Samainfest („Sommerende") ist der keltische Vorläufer des im 9. Jahrhundert christianisierten und heute wieder modern gewordenen „Halloween-Festes". Samain, der Schwarze Gott der Unterwelt, tritt seine Herrschaft an, und damit beginnen die dunkelsten Wochen des Jahres. Die Lebenskräfte ziehen sich zurück, um sich in Ruhe und Geborgenheit auf den Neubeginn vorzubereiten; die Ähre ist abgestorben, der Same fällt zu Boden und ruht.

Das war schon immer die Zeit, in Ruhe Atem zu holen und gelebte Gewohnheiten zu überdenken, um später überflüssig Gewordenes loszuwerden und anschließend mit dem Wiedererwachen des Lichts neue „Triebe" (Ideen, Wünsche, Vorhaben) entwickeln und verwirklichen zu können. Wieder sind die Mauern dünn zwischen den Welten, und es ist eher möglich, mit den Toten in Verbindung zu treten und ihnen Ehre zu erweisen. Es galt als ratsam, in dieser Zeit Knoblauch und Engelwurz als Schutz bei sich zu tragen.

Kräuter für dieses Fest sind Äpfel als Symbol der Unsterblichkeit und die Eiche als Symbol der Fülle und der Kraft, der Kürbis mit einer Kerze in der Mitte zur Ehre der Geister der Lebenden und der Toten, und geräucherter Wermut, um die Geister der Verstorbenen herbeizurufen.

Damit hat sich der **Jahreskreislauf** geschlossen. Um mit der Natur zu gehen, die Erfahrung der Anbindung und Rückbindung an die Natur mit ihren heilenden Pflanzen zu erleben, schließen sich heute vor allem Frauen wieder zusammen, um gemeinsam das Ritual (Sanskrit „rta: Ordnung") der Jahreskreisfeste zu feiern.

36 Indikationstabelle Heilpflanzen

Tab. 36.1 Häufige Beschwerden und wichtige Heilpflanzen.

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
A		
Abszess/ Furunkel/ Karbunkel	Arnika	401
	Bockshornklee	401
	Kamille	402
Abwehrschwäche, rezidivierend/ Erkältungen	Sonnenhut	256
	Hagebutte	259
	Sanddorn	260
Akne	Stiefmütterchen	448
	Kamille	448
	Gänseblümchen	448
	Mahonie	448
	Wassernabel	449
Amalgamausleitung		
• Ausscheidung aktivieren	Brennnessel	598
	Goldrute	599
	Wermut	600
• Binden	Blutwurz	601
	Gundermann	601
	Zistrose	602
	Bärlauch	603
	Knoblauch	604
Angina pectoris, leichte		
• begleitend	Rosmarinöl	514
	Galgant	513
• prophylaktisch	Weißdorn	515
	Knoblauch	514
	Schwarznesselöl	515
Angina/Tonsillitis	Salbei	297
	Kamille	296
	Heidelbeere	299
	Umckaloabo	262, 298
	Blutwurz	294
	Odermennig	294
	Zistrose	295
Ängste	Kava-Kava	560
	Johanniskraut	556
	Baldrian	555
	Passionsblume	559
	Hanf	555
	Ginseng	555
Arteriosklerose/ Hyperlipidämie	Artischocke	517
	Flohsamen	518
	Knoblauch	519
	Bärlauch	518
	Zwiebel	526
	Hafer	519
Arthritis („entzündliches Rheuma“)		
• Schmerzlinderung	Bittersüßer Nachtschatten	357
– innerlich	Brennnessel	358
	Weidenrinde	360
	Weihrauch	360
– äußerlich	Arnika	373
	Bockshornklee	374
• Stoffwechselförderung/ Entgiftung	Birke	357
	Löwenzahn	353
	Brennnessel	358
Arthrose („degeneratives Rheuma“)		
• Schmerzlinderung	Brennnessel	351
	Hagebutte	351
– innerlich	Teufelskralle	354
	Weide	356
– äußerlich	Arnika	367
	Beinwell	367
	Cayennepfeffer	368
	Heublumen	369
	Johanniskrautöl	370
	Kohl	371
Asthma: s. Husten		

Tab. 36.1 (Fortsetzung)

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
B		
Bauchspeicheldrüsenfunktionsschwäche/Pankreasinsuffizienz	Haronga	239
	Papaya	240
	Ingwer	240
	Wermut	239
Beingeschwür („offenes Bein“): s. Ulcus cruris		
Blähungen	Kümmel	141
	Fenchel	139
	Anis	139
	Lavendel	142
	Pfefferminz	142
	Koriander	140
• mit Herzdruck (Roemheld)	Galgant	138
	Weißdorn	138
• vorbeugend	Enzian	138
Blasenentzündung/Zystitis: s. Harnwegsinfekt		
Blasenschwäche: s. Reizblase		
Bluthochdruck/Hypertonie	Knoblauch	503
	Weißdorn	506
	Zwiebel	506
	Mistel	504
	Olive	505
Blutdruck, niedriger/Hypotonie	Rosmarin	508
	Weißdorn	510
	Ginseng	508
	Enzian	507
Bronchitis/Husten, verschleimter	Thymian	279
	Anis	274
	Efeu	281
	Schlüsselblume	283
	Fenchel	276
	Eukalyptus	275
	Zwiebel	280
	Süßholz	285
	Engelwurz	274
	Hohlzahn	282
Bronchitis mit Krämpfen: s. Husten, krampfhafter		
Brustschmerzen/Mastodynie	Mönchspfeffer	628
	Nachtkerzenöl	627
	Frauenmantel	628

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
C		
Candida: s. Darmpilze		
Cellulite	Birke	477
	Mäusedorn	477
	Wassernabel	477
Claudicatio intermittens/Schaufensterkrankheit	Ginkgo	524
	Buchweizen	523
• prophylaktisch: s. Arteriosklerose		
Colitis ulcerosa	Blutwurz	149
	Kamille	146
	Fenchel	146
	Flohsamen	146
D		
Darmpilz/Candida	Kamille	596
	Myrrhe	596
	äth. Kümmelöl	596
Darmsanierung	Bärlauch	590
	Knoblauch	593
	Ingwer	593
Dekubitus: s. Wundliegen		
Demenz, vaskuläre	Ginkgo	524
	Buchweizen	523
	Zitronenmelisse	522
	Salbeiöl	523
	Rosenwurzel	523
• prophylaktisch: s. Arteriosklerose		
Depressionen, leichte bis mittlere	Johanniskraut	556
	Baldrian	555
	Passionsblume	559
	Ginseng	555
	Hanf	555
Durchfall	Blutwurz	149
	Heidelbeere	152
	Schwarztee	155
	Gänsefingerkraut	151
	Frauenmantel	151
	Eiche	150
• Kinder	Heidelbeere	152

Tab. 36.1 (Fortsetzung)

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Durchfall – Fortsetzung –		
• mit Krämpfen	Blutwurz	149
	Gänsefingerkraut	151
• starker	Uzarawurzel	156
E		
Erbrechen: s. Übelkeit		
Erfrierungen, Frostbeulen	Sanddornfrucht-fleischöl	463
	Blutwurz	463
	Kamille	463
Erkältung, grippaler Infekt	Holunder	251
	Linde	252
• mit Fieber, Schmerzen	Ingwer	252
	Mädesüß	253
	Weide	253
• Phytobiotika bei Erkältungen	Kapuzinerkresse	262
	Meerrettich	264
	Kaplandpelargonie	262
	Knoblauch	263
• resistenz-steigernd	Acerolakirsche	255
	Hagebutte	259
	Sanddorn	260
• rezidivierend	Sonnenhut	256
	Wasserdost	258
Erschöpfung, Antriebsschwäche	Ginseng	565
	Rosenwurz	569
	Blütenpollen	568
F		
Fibromyalgie	Baldrian	362
• zum Entspannen	Hopfen	362
	Melisse	362
• gegen Schmerzen	Brennnessel	362
	Pfefferminzöl	362
	Teufelskralle	362
	Weihrauch	362
• zur Stimmungs-aufhellung	Johanniskraut	362
Frostbeulen: s. Erfrierungen		

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Frühjahrskur	Birke	386
	Brennnessel	386
	Löwenzahn	386
	Schafgarbe	386
Fußpilz	Knoblauch	465
	Blutwurz	465
	Kamille	465
	äth. Korianderöl	465
	äth. Kümmelöl	465
	äth. Thymianöl	465
	äth. Teebaumöl	465
G		
Gallenblasen-beschwerden	Wermut	235
	Löwenzahn	230
	Artischocke	227
	Gelbwurz	229
	Ingwer	229
	Galgant	228
	Rettich	233
• mit Krämpfen	Erdrauch	228
	Schöllkraut	233
• Steinprophylaxe/ Postcholezystek-tomiesyndrom	Gelbwurz	229
	Rettich	233
Gastritis/Magen-schleimhaut-entzündung	Kamille	206
	Süßholz	210
	Eibisch	205
	Leinsamen	207
	Lavendel	207
Gicht		
• zur Schmerz-linderung	Herbstzeitlose (Rp!!)	364
	Teufelskralle	365
	Weide	365
Grippe	Holunder	251
	Linde	252
	Mädesüß	253
	Weide	253
	Weißdorn	248
	Ingwer	252

Tab. 36.1 (Fortsetzung)

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Gürtelrose	Johanniskraut	459
	Sonnenhut	458
	Eiche	458
	Kamille	458
	Holunderbeere	459
H		
Haarausfall	Birke	480
	Klette	480
	Beinwell	479
	Rosmarin	479
	Brennnessel	479
• hormonell bedingter	Traubensilberkerze	479
Halsschmerzen	Isländisches Moos	295
• mit Kratzen, trockenem Hals	Spitzwegerich	296
	Eibisch	295
	Huflattich	295
• bei geschwollenen Mandeln	Salbei	297
	Myrrhe	296
	Gänsefingerkraut	294
	Odermennig	294
	Zistrose	295
	Kamille	296
Hämorrhoiden		
• äußerlich	Kamille	168
	Eichenrinde	168
• innerlich	Mäusedorn	169
	Leinsamen	168
• innerlich und äußerlich	Zaubernuss	169
Harnwegsinfekt	Ackerschachtelhalm	322
• zum Durchspülen/Aquaretika	Birke	323
	Brennnessel	324
	Goldrute	324
	Löwenzahn	327
• als Harnwegsdesinfizienz	Bärentraube	316
	Kapuzinerkresse	317
	Meerrettich	318
	Goldrute	317
	Preiselbeere	319
	Eukalyptus	317
Harnwegsinfekt		
• wiederkehrender	Goldrute	324
	Preiselbeere, amerikanische	319
	Sonnenhut	320
Haut, fettige/Seborrhöe	Mahonie	471
	Kamille	471
	Stiefmütterchen	471
	Zaubernuss	471
Haut, trockene/Sebostase	Mahonie	471
	Nachtkerzenöl	469
	Sanddornfruchtfleischöl	469
	Ringelblume	469
	Johanniskrautöl	469
	Zaubernuss	470
Hautentzündungen/Ekzeme		
• cortisonähnlich wirkend	Stiefmütterchen	426
	Zaubernuss	429
• entzündliche	Ballonrebe	421
	Bittersüßer Nachtschatten	422
	Stiefmütterchen	426
	Kamille	425
	Zistrose	429
	Haferstroh	424
	Walnussblätter	428
• juckende	Ballonrebe	421
	Bittersüßer Nachtschatten	422
	Zaubernuss	429
	Zistrose	429
	Walnussblätter	428
	Schwarztee	427
• nässende	Eichenrinde	423
	Kamille	425
	Zaubernuss	429
• Stoffwechselförderung/Entgiftung	Ackerschachtelhalm	434
	Birke	419
	Brennnessel	419
	Löwenzahn	419
	Goldrute	419

Tab. 36.1 (Fortsetzung)

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Hautentzündungen/Ekzeme – Fortsetzung –		
	Mariendistel	419
	Artischocke	419
	Leinsamen	419
	Gänseblümchen	423
• trockene	Ringelblume	438
	Kamille	425
	Zaubernuss	429
	Malve	425
Heiserkeit	Isländisches Moos	299
	Spitzwegerich	299
	Eibisch	299
	Malve	299
	Sanddornfruchtfleischöl	299
Herzbeschwerden, nervöse (funktionelle)		
	Weißdorn	492
	Herzgespann	490
	Eisenkraut	489
• nach üppigen Mahlzeiten/mit Blähungen (Roemheld)	Gänsefingerkraut	489
	Fenchel	489
	Galgant	489
• bei Nervosität, Stress	Melisse	491
	Passionsblume	491
	Lavendel	491
	Baldrian	489
Herzinsuffizienz (NYHA I, II, III), Altersherz	Weißdorn	500
	Adonisröschen	498
	Maiglöckchen	498
• mit Ödemen in Beinen	Meerzwiebel	499
Herzrhythmusstörungen, psychogene/nervöse	Weißdorn	501
	Besenginster	501
	Herzgespann	501
Heuschnupfen: s. Schnupfen		
Hexenschuss/Ischialgie		
• äußerlich	Heublumen	369
	Johanniskrautöl	370

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Husten		
• krampfhafter/spastische Bronchitis, Keuchhusten, Asthma	Thymian	289
	Sonnentau	289
	Zwiebel	289
	Efeu	289
	Pestwurz	289
	Süßholz	289
• verschleimter s. Bronchitis		
Hyperlipidämie: s. Arteriosklerose		
Hypertonie: s. Bluthochdruck		
Hypotonie: s. Blutdruck, niedriger		
I		
Insektenstiche	Spitzwegerich	475
	Zwiebel	475
	Arnika	474
	Aloe	474
J		
Juckreiz: s. Hautentzündungen/Neurodermitis		
• im Alter	Zaubernuss	452
	Malve	452
	Eichenrinde	454
	Pfefferminze	454
	Walnuss	454
K		
Klimakterium: s. Wechseljahresbeschwerden		
Kopfschmerzen		
• aufgrund HWS-Syndrom	Teufelskralle	579
• Migräne: s. Migräne		
• spannungsbedingt	Pfefferminze	578
	Weidenrinde	579
Krampfadern: s. Veneninsuffizienz		
L		
Lebererkrankungen	Mariendistel	222
	Artischocke	221
	Sojabohne	224
	Gelbwurz	221
	Löwenzahn	230
• als Auflage	Schafgarbe	223

Tab. 36.1 (Fortsetzung)

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Lebererkrankungen		
• Knollenblätterpilzvergiftung	Mariendistel	222
• Leberzirrhose	Mariendistel	222
Lippenherpes	Melisse	456
	Salbei	457
	Zaubernuss	456
M		
Magen-/Zwölffingerdarmgeschwür	Kamille	206
	Süßholz	210
	Eibisch	205
	Leinsamen	207
	Malve	208
• äußerlich	Heublumenauflage	204
• bei Stress	Melisse	209
	Lavendel	207
Magenkrämpfe	Gänsefingerkraut	178
	Pfefferminze	181
	Kamille	180
Magenschleimhautentzündung: s. Gastritis		
Mastodynie: s. Brustschmerzen		
Menstruationsbeschwerden		
• ausbleibend, zu schwach/Amenorrhöe/Hypomenorrhöe/Emmenagoga	Mönchspfeffer	624
	Rosmarin	623
	Beifuß	623
	Basilikum	623
	Frauenmantel	623
• schmerzhaft/Dysmenorrhöe	Gänsefingerkraut	614
	Schafgarbe	615
	Frauenmantel	613
	Kamille	614
	Pestwurz	617
• unregelmäßig/Metrorrhagie	Mönchspfeffer	620
• verlängerte, zu starke Blutung/Menorrhagie/Hypermenorrhöe	Hirtentäschel	619
	Schafgarbe	619
	Frauenmantel	619
Migräne: s. auch Kopfschmerzen	Pestwurz	577
	Mutterkraut	576
	Pfefferminze	578
	Guarana	575

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Milchschorf	Ackerstiefmütterchen	426
	Zaubernuss	429
	Gänseblümchen	423
Morbus Crohn	Weihrauch	146
Mundschleimhautentzündung	Kamille	293
	Heidelbeere	293
	Salbei	293
	Myrrhe	293
	Sanddornfruchtfleischöl	293
	Ringelblume	293
	Zistrose	293
	Rose	294
	Odermennig	294
• nach Strahlentherapie	Ringelblume	293
	Kamille	293
	Salbei	293
	Sanddornfruchtfleischöl	293
Mundtrockenheit	Anis	293
	Wermut	293
	Malve	293
Muskelschmerzen/-verspannungen/-kater		
• äußerlich	Beinwell	367
	Heublumen	369
	Rosmarinöl	372
	Senfmehl	372
N		
Nagelbettentzündung/Panaritium	Arnika	403
	Kamille	402
	Ringelblume	402
	Beinwell	403
Nasennebenhöhlenentzündung/Sinusitis	Kamille	302
	Holunder	302
	Schlüsselblume	302
	Eukalyptus	302
	Kapuzinerkresse	304
	Meerrettich	304
	Leinsamen	304
Nervosität und Unruhe: s. Schlafstörungen		

Tab. 36.1 (Fortsetzung)

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Nesselsucht	Bittersüßer Nachtschatten	452
	Birke	451
	Brennnessel	451
• Linderung: s. Verbrennung/Sonnenbrand		
Neurodermitis s. Hautentzündung/Ekzeme		
• Beruhigung bei Juckreiz	Melisse	431
	Passionsblume	431
	Hopfen	431
	Baldrian	431
• Juckreizlinderung	Eichenrinde	431
	Zaubernuss	431
	Pfefferminzöl	431
	Walnuss	431
	Zistrose	431
	Ballonrebe	435
	Aloegel	434
• Stoffwechselförderung: s. Hautentzündung		
• Superinfektion	Johanniskrautöl	433
	Kamille	433
	Schwarztee	433
	Zistrose	433
• trockene Haut	Nachtkerzenöl	433
	Borretschsamenöl	433
	Sanddornfruchtfleischöl	433
	Ringelblume	433
	Zaubernussblätter	433
Nieren- und Harnleitersteine/Nierengries	Brennnessel	332
	Goldrute	331
	Liebstöckel	331
	Katzenbart	332
	Löwenzahn	332
• mit Krämpfen	Pestwurz	332
	Gänsefingerkraut	332
O		
Ödeme, postoperative, venöse	Steinklee	532
	Rosskastanie	530
	Ringelblume	530
Ohrenschmerzen/Otitis media, bei Erkältung	Zwiebel	300
	Kamille	300
P		
Panaritium: s. Nagelbettvereiterung		
PMS/Prämenstruelles Syndrom	Mönchspfeffer	625
	Traubensilberkerze	627
	Nachtkerzenöl	627
	Frauenmantel	625
• depressive Verstimmung	Johanniskraut	625
Prostataadenom, gutartiges	Brennnesselwurzel	336
	Kürbis	337
	Sägepalme	338
	Weidenröschen	338
Prostatitis/chronische, abakterielle, „Prostataneurose“	Brennnesselwurzel	334
	Goldrute	334
	Kürbis	334
	Sägepalme	334
Psoriasis/Schuppenflechte		
	Mahonie	444
	Erdrauch	444
	Stiefmütterchen	447
• Stoffwechselförderung s. Hautentzündung/Ekzeme		
R		
Reiseübelkeit	Ingwer	179
	Pfefferminze	181
Reizblase	Brennnesselwurzel	334
	Goldrute	334
	Kürbis	334
	Sägepalme	334
Reizdarm	Gelbwurz	147
	Pfefferminzöl	147
	Flohsamen	147
	Leinsamen	147
Reizhusten	Spitzwegerich	271
	Eibisch	268
	Huflattich	268
	Isländisches Moos	269
	Malve	271
	Königskerze	270
Reizmagen	Lavendel	183
• zur Beruhigung	Baldrian	183
	Melisse	183

Tab. 36.1 (Fortsetzung)

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Rückenschmerzen, chronische		
• äußerlich	Heublumen	369
	Johanniskrautöl	370
• innerlich	Teufelskralle	354
S		
Schaufensterkrankheit: s. Claudicatio intermittens		
Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe	Baldrian	542
	Melisse	548
	Hopfen	545
	Passionsblume	549
	Lavendel	546
	Kalifornischer Mohn	546
Schleimbeutelentzündung	Beinwell	367
Schnupfen	Zwiebel	306
	Kamille	305
	Pfefferminzöl	306
	Eukalyptusöl	305
	Holunder	305
• Heuschnupfen	Pestwurzblätter	301
Schuppenflechte: s. Psoriasis		
• Schwitzen, übermäßiges	Salbei	473
	Eiche	473
	Pfefferminz	472
	Walnuss	472
Sehnenscheidenentzündung	Beinwell	373
	Bockshornklee	374
Sodbrennen	Kamille	206
	Melisse	205
	Süßholz	210
	Sanddornfruchtfleischöl	209
• mit Aufstoßen, Völlegefühl	Schleifenblume, bittere	210
Sonnenbrand: s. Verbrennungen		
T		
Tinnitus	Ginkgo	523
	Buchweizen	523
U		
Übelkeit, Erbrechen	Kamille	180
	Pfefferminze	181
	Ingwer	179
• aufgrund Gallestörung	Artischocke	178
• mit Krämpfen	Pfefferminze	181
	Kamille	177
	Gänsefingerkraut	177
• Schwangerschaft	Pfefferminze	181
	Ingwer	179
	Melisse	181
	Kamille	180
Ulcus cruris/Beingeschwür („offenes Bein")		
• äußerlich	Ackerschachtelhalm	405
	Kamille	405
	Ringelblume	406
	Beinwell	405
	Kohl	404
	Eichenrinde	405
	Johanniskrautöl	405
	Sanddornfruchtfleischöl	405
• innerlich	Rosskastanie	530
	Mäusedorn	529
	Steinklee	532
	Zaubernuss	533
Urtikaria: s. Nesselsucht		
V		
Veneninsuffizienz, Krampfadern	Rosskastanie	530
	Zaubernuss	533
	Mäusedorn	529
	Buchweizen	529
	Steinklee	532
Verbrennungen, Sonnenbrand	Aloe	461
	Johanniskrautöl	461
	äth. Lavendelöl	462
	Sanddornfruchtfleischöl	462
	Schwarztee	462
	äth. Pfefferminzöl	462

Tab. 36.1 (Fortsetzung)

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Verbrennungen, Sonnenbrand – Fortsetzung –	Kamille	461
	Eiche	461
Verdauungsstörungen		
• mit Appetitlosigkeit, Völlegefühl	Wermut	196
	Tausendgüldenkraut	189
	Löwenzahn	189
	Artischocke	185
	Rosmarin	195
	Salbei	195
	Enzian	187
	Wegwarte	191
• der Kinder	Orange	194
	Pomeranze	194
	Tausendgüldenkraut	189
• mit Krämpfen	Schafgarbe	196
	Galgant	197
	Engelwurz	192
	Kalmus	193
	Ingwer	198
	Gelbwurz	198
	Zimt	200
Verletzungen, stumpfe (geschlossene)		
• Bluterguss	Arnika	409
	Beinwell	410
	Steinklee	416
• posttraumatische Ödeme/Schwellungen	Arnika	409
	Rosskastanie	415
	Heublumen	412
	Steinklee	416
	Beinwell	410
	Johanniskrautöl	413
	Ackerschachtelhalm	408
• Prellung, Quetschung	Arnika	409
	Beinwell	410
	Heublumen	412
	Pfefferminzöl	414
• Verstauchung	Arnika	409
	Beinwell	410
	Steinklee	416

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Verletzungen, stumpfe (geschlossene) – Fortsetzung –		
	Rosskastanie	415
	Johanniskrautöl	413
Verstopfung		
• akute, auf Reisen	Faulbaum	164
	Sennes	165
	Aloe	164
• chronische	Leinsamen	160
	Flohsamen	161
Vitiligo/Weißfleckenkrankheit	Ginkgo	478
	Sanddornfruchtfleischöl	478
W		
Warzen	Schöllkraut	468
	Lebensbaum	468
	Fußblatt	467
Wechseljahresbeschwerden/Klimakterium	Taubensilberkerze	627
	Mönchspfeffer	630
	Hopfen	630
	Rotklee	630
• depressive Verstimmung	Johanniskraut	630
• Gelenkschmerzen	Ingwer	631
• Hitzewallungen	Salbei	631
	Traubensilberkerze	627
	Frauenmantel	613
• Osteoporoseprophylaxe	Traubensilberkerze	627
• trockene Haut, Scheide	Nachtkerzenöl	631
	Granatapfel	631
Windeldermatitis	Zaubernuss	390
	Kamille	386
Wunden, äußerliche Behandlung		
• blutende	Blutwurz	383
	Hirtentäschel	385
	Kamille	386
	Schafgarbe	388
	Spitzwegerich	389
	Zaubernuss	390

Tab. 36.1 (Fortsetzung)

Beschwerden	Heilpflanzen	Seite
Wunden, äußerliche Behandlung – Fortsetzung –		
• gestörte Narbenbildung	Beinwell	394
	Johanniskrautöl	413
	Wassernabel	399
	Zwiebel	399
• gestörte Wundheilung, chronische, infizierte Wunden	Ackerschachtelhalm	394
	Kamille	395
	Ringelblume	396
	Zaubernuss	399
• innerlich bei Wundheilungsstörungen	Sonnenhut	398
• oberflächliche, Schürfwunden	Ringelblume	387
	Zaubernuss	390
• offene	Blutwurz	384
	Ringelblume	387
	Kamille	386
	Spitzwegerich	389
	Zaubernuss	390
• tiefe	Kamille	386
	Ringelblume	387
Wundliegen/ Dekubitus	Johanniskrautöl	406
	Kamille	406
Z		
Zahnfleischentzündung	Salbei	297
	Kamille	296
	Myrrhe	296

Über die Autorin



Ursel Bühring, Jahrgang 1950, ist Heilpraktikerin, Krankenschwester, Natur- und Umweltpädagogin und Phytotherapeutin. Ihre Arbeit ist geprägt durch eine tiefe Verbundenheit mit den Pflanzen – ihre innere Triebfeder für die intensive Beschäftigung mit Heilpflanzen. Seit 25 Jahren ist sie als **Dozentin** für Pflanzenheilkunde an verschiedenen Institutionen im In- und Ausland tätig.

Frau Bühring veröffentlichte mehrere Pflanzenbücher und sog. „Heilpflanzen-Blätter" im Selbstverlag (über die Freiburger Heilpflanzenschule erhältlich). Daneben ist sie seit 15 Jahren als **Autorin** von Fachbüchern und Heilpflanzenartikeln im In- und Ausland bekannt und wirkt regelmäßig bei Radio- und Fernsehsendungen mit. Im August 2001 wurde Frau Bühring für ihr Engagement in der Pflanzenheilkunde der **„Regiopreis** für Gesundheit und Ernährung" (Freiburg) vom Kulturförderkreis der Wirtschaft verliehen.

1997 gründete sie die **Freiburger Heilpflanzenschule** mit dem Ziel, das traditionelle Wissen über Kräuterheilkunde wieder aufzugreifen und mit den neuesten Erkenntnissen der Phytomedizin zu verbinden. Die Schule hat ein eigenes Konzept und völlig neues Lehrmaterial für Heilpflanzenkunde entwickelt. 2002 wurde ihr kompetentes und gleichzeitig praxisnahes Unterrichtskonzept durch den FVDH (Freier Verband Deutscher Heilpraktiker) zertifiziert.

Neben einjährigen berufsbegleitenden Phytotherapieausbildungen werden an der Schule auch Aufbaukurse in Phytotherapie, Kurzausbildungen in Kinder- und Frauennaturheilkunde mit Schwerpunkt Phytotherapie und Kurzausbildungen in Aromatherapie, Heilkräutergartenpraxis, Kräuterwerkstatt, Heilpflanzenstudienreisen sowie Fachseminare u. a. angeboten.

Die Ausbildungen und Kurse richten sich an Angehörige und Lernende aus Heil- und Pflegeberufen (Heilpraktiker, Pflegende, Ärzte, Apotheker, Physiotherapeuten, Hebammen usw.), auch an Medizinstudenten (die ab 2004 Naturheilkunde – inklusive Phytotherapie – als Pflichtteil absolvieren müssen), und ebenso an interessierte medizinische Laien, die sich einen alternativen Umgang mit der Medizin aneignen wollen und mehr Eigenverantwortlichkeit für ihre Gesundheit übernehmen möchten.

Weitere Informationen können Sie erhalten bei:



Zertifiziertes Studienprogramm für Pflanzenheilkunde
Zechenweg 6, 79111 Freiburg
Tel.: 0761 55655905
Fax: 0761 55655906
info@heilpflanzenschule.de
www.heilpflanzenschule.de

Weiterführende Adressen

Bezugsquellen Pflanzen und/oder Samen

ARTEMISIA
Staudengärtnerei und Pflanzenwerkstatt,
Bioland-Betrieb
Dipl.-Ing. Erwin Heger
Vorderer Moosweg 1
79350 Sexau

Tel.: 07641-468 98 64
Fax: 07641-468 98 62
compost@artemisiagarten.de
www.artemisiagarten.de

Artemisia Allgäuer Kräutergarten
Heilkräuter und Teemischungen, Bücher, Seminare
Tillmann Schlosser
Hopfen 29
88167 Stiefenhofen im Allgäu

Tel.: 08386-96 05 10
Fax: 08386-96 15 20
info@artemisia.de
www.artemisia.de

Bingenheimer Saatgut
Ökologische Saaten, Bioland, Demeter
Kronstr. 24
61209 Echzell

Tel.: 06035-189 90
info@oekoseeds.de
www.oekoseeds.de

Die Blumenschule
Demonstrationsbetrieb ökologischer Landbau,
Naturland-Betrieb, Seminare
Augsburgerstr. 62
86956 Schongau

Tel.: 08861-73 73
Fax: 08861-12 72
info@blumenschule.de
www.blumenschule.de

Hof Berg-Garten
Wilde Blumen für lebendige Gärten,
Bioland Betrieb
Großherrischwand, Lindenweg 17
79737 Herrischried

Tel.: 07764-239
Fax: 07764-215
info@hof-berggarten.de
www.hof-berggarten.de

Kräuterei in Lützel
Bioland Betrieb
Im Stillen Winkel 5
57271 Hilchenbach-Lützel

Tel.: 02733-38 46
Fax: 02733-126 79
Kraeuterey@aol.com
www.kraeuterey.de

Pharmasaat
Saatgutproduktion für Arzneipflanzen
und Gewürzpflanzen,
Saatgut aus kontrolliert-ökologischem Anbau
Str. am Westbahnhof 4
06556 Artern

Tel.: 03466-32 45 99
Fax: 03466-32 45 99
info@pharmasaat.de
www.pharmasaat.de

Staudengärtnerei Gaissmayer
Förderpreis Ökologischer Landbau 2006,
Bioland Betrieb
Jungviehweide 3
89257 Illertissen

Tel.: 07303-72 58
Fax: 07303-421 81
info@staudengaissmayer.de
www.gaissmayer.de

Syringa
Duftpflanzen und Kräuter
Bachstraße 7 (nur Büroanschrift)
D-78247 Hilzingen-Binningen

Tel.: 07739-14 52
Fax: 07739-677
info@syringa-samen.de
www.syringa-samen.de

Medizinal- und Kräutertees

Alfred Galke
kontrolliert biologischer Anbau und konventionelle Ware, DAB-geprüft
Großhändler, der Naturkostläden und Apotheken beliefert
Am Bahnhof 1
37534 Gittelde/Harz

Tel.: 05327-868 10
Fax: 05327-54 20
info@galke.com
www.galke.com

Alfred Stüber
Biologische Arzneimittel
Ältestes Auslieferungslager der A. Vogel-Produkte Deutschland
Postfach 7050
72734 Reutlingen

Tel.: 07121-520 21
Fax: 07121-58 04 99
info@stuebers. de
www.stuebers.de

Bahnhofapotheke
Apotheker e.K. Dietmar Wolz
Teekräuter (u. a. Teemischungen von U. Bühring), ätherische Öle (Original Aromamischungen), Seminare
Bahnhofstr. 12
87435 Kempten

Tel.: 0831-522 66 11
Fax: 0831-522 66 26
www.bahnhof-apotheke.de

Berglandkräuter
Teemischungen und Gewürzkräuter, Bioland
Am Molkenborn 14
36279 Bebra

Tel.: 06622-91 98 46
Fax: 06622-91 98 47
Berglandkraeuter@berglandkraeuter.de
www.berglandkraeuter.de

Heuschrecke Naturkost
Bio-Gewürze, -Kräuter, -Tee und -Ätherische Öle
Redcarstr. 50a
53842 Troisdorf-Spich

Tel.: 02241-39 72 60
Fax: 02241-397 26 99
bio@heuschrecke.com
www.heuschrecke.com

Kneipp-Werke (Medizinaltees)
Steinbachtal 43
97082 Würzburg

kostenlose Kneipp-Infoline 00800-5634774636
Tel.: 0931-800 20
Fax: 0931-800 21 97
info@kneipp.de
www.kneipp.de

Fabrikverkauf: (Di, Mi, Fr 10 – 16 Uhr, Do 12 – 18 Uhr; Mo geschlossen)
Johannes-Gutenberg-Str. 8
97199 Ochsenfurt-Hohestadt

La Luna Kräutermanufaktur
Demeter- und Biolandqualität
Rudi Beiser
Herrenstr. 12
77948 Friesenheim

Tel. und Fax: 07821-99 77 61
info@lalunakraeuter.de
www.lalunakraeuter.de

Lebensbaum
Ulrich Walter GmbH, Demeter-Betrieb,
TransFair e.V., DAB-geprüft
Produkte über Naturkosthandel zu beziehen
Dr.-Jürgen-Ulderup-Strasse 12
49356 Diepholz

Tel.: 05441-985 60
Fax: 05441-985 61 01
info@lebensbaum.de
www.lebensbaum.de

Sidroga
Medizinaltees
Mumpferfährstr. 68
79713 Bad Säckingen

Tel.: 07761-93 97 60
Fax: 07761-939 76 48
administration@sidroga.com
www.sidroga.com

Sonnentor
Biotees in Demeterqualität,
über Naturkosthandel zu beziehen
Sprögnitz 10
A-3910 Zwettl

Tel.: 0043 (0)2875-72 56
Fax: 0043 (0)2875-72 57
office@sonnentor.at
www.sonnentor.com

Kräuter Schulte
kontrolliert-biologischer Anbau
und konventionelle Ware
Kräuter der Welt, Biokräuter, Tees, Tinkturen,
Flüssigextrakte, Öle
Schlossstr. 7
76593 Gernsbach/Schwarzwald

kraeuterschulte@aol.com
Tel.: 07224-38 76
Fax: 07224- 684 34

Weitere Adressen sind bei **Ökoplant e.V.**, dem Förderverein ökologischer Heil- und Gewürzpflanzenanbau, unter www.oekoplant-ev.de aufgelistet.

Ätherische Öle

Bahnhofapotheke Kempten
Seit 1988 werden Original Aromamischungen von Apotheker Dietmar Wolz in Zusammenarbeit mit der Hebamme Ingeborg Stadelmann hergestellt.

Bahnhofstr. 12
87435 Kempten
Tel.: 0831-522 66 11
Fax: 0831-522 66 26
www.bahnhof-apotheke.de

L'arome Aromatherapie Dorothea Hamm
Ätherische Öle, Aromatogramm
Karlstr. 97
76137 Karlsruhe

Tel.: 0721-35 75 21
Fax: 0721-354 19 03
info@larome.de
www.larome.de

Primavera life
kontrolliert-biologischer Anbau,
Demeter und konventioneller Anbau
Herstellung und Vertrieb von 100% naturreinen
ätherischen Ölen

Am Fichtenholz 5
87477 Sulzberg

Tel.: 08376-80 80
Fax: 08376-808 39
info@primavera-life.de
www.primavera.de

WADI GmbH
Danzigerstr. 62
85748 Garching bei München

Tel.: 089-289 130 98
prof.wabner@EtherischeOele.de
www.etherischeoele.de

Farfalla Essentials AG
Florastrasse 18
CH-8610 Uster

Tel.: 0041 (0)44 905 99 00
www.farfalla.ch
farfalla@aon.at

Wickelzubehör/Bienenwachsauflagen

Rohwolle Spycher Handwerk
Fa. Grädel
CH-4953 Schwarzenbach

Tel.: 0041 (0)629 62 11 52
info@spycher-handwerk.ch

Wachswerk – Bienenwachsauflagen
Dirk-Hinrich Otto
Schmachtenbergstr. 174
45219 Essen-Kettwig

Tel.: 02054-12 47 26
Mobil: 0171-892 09 04
Fax: 02054-12 47 27
info@wachswerk.de
www.wachswerk.de

Wickelsets Vreni Brumm
Bildung und Beratung in der Gesundheitsförderung
Weiterbildungskurse zu Wickeln und Heilpflanzen
Dorfstrasse 7
Ch-8703 Erlenbach

Tel.: 0041 (0)449 10 07 88
www.vrenibrumm.ch

Wickelsets Bärbl Buchmayr
Kirchenstr. 14 (neu: Unterhaunsberg 10 a)
A-83454 Anger (neu: 5142 Eggelsberg Österreich)

Tel.: 0043 (0)8656-98 54 41
(neu: 0043 (0)7748-323 76)
Fax: 0043 (0)8656-98 54 42
(neu 0043 (0)7748-323 98)
office@baerbl-buchmayr.com
www.baerbl-buchmayr.com

Wickelsets Constance Wittmann
Schauenburgsstrasse 4
79639 Grenzach-Whylen

Tel.: 07624-98 09 21
Fax: 07624-98 39 42
constance@wickelgeistlein.de
www.wickelgeistlein.de

Heilpflanzengärten

Heilkräutergarten im Merian Park
Botanischer Garten in Brüglingen bei Basel
Heilpflanzen nach Indikationen geordnet
Vorder Brüglingen 5
CH-4052 Basel

Tel.: 0041 (0)61-319 97 80
Fax: 0041 (0)61-311 87 84
info@bogabrueglingen.ch
www.bogabrueglingen.ch

Heilkräuterlehrpfad Löffingen
Raum Titisee-Neustadt an der B 31
Heilkräuter in ihrer natürlichen Umgebung
Initiator Heilpraktiker Peter Spiegel
Am Maienländer Tor
79843 Löffingen

Tel.: 07654-1 60
www.sonnenwinkel.net

Heilpflanzengarten der Firma WALA
Dorfstr. 1
73087 Bad Boll/Eckwälden (bei Göppingen)

Anmeldung zu Führungen: 07164-93 01 81
Fax: 07164-93 03 90
info@wala.de
www.wala.de

Heilpflanzengarten der Firma WELEDA
Schwäbisch Gmünd-Wetzgau

Tel.: 07171-874 88 11
E-Mail: fuehrungen@weleda-naturals.de
www.weleda.de

Naturlehrpfad Heilpflanzengarten Liemberg
Bio-Betrieb Hans Zaugg Liemberg
CH-4938 Rohrbachgraben

Tel.: 0041(0)62-9652961

Schweizerisches Freilichtmuseum Ballenberg
Grosser Heilkräutergarten mit Führungen
CH-3855 Brienz

www.ballenberg.ch

Zahlreiche Heilpflanzengärten in Deutschland sind in der **Bad Heilbrunner Gesundheitsdatenbank** mit den wichtigsten Angaben beschrieben und aufgelistet: www.tee/org/kgarten/uebersicht.html

Internetadressen

- **www.apothekergarten.de**
  Adressen und Informationen über Lehr- und Schaugärten
- **www.botanik.uni-wuerzburg.de**
  Einleitung in die Phytotherapie
- **www.botanikus.de**
  Heilpflanzenbilder und -datenbank
- **www.cambase.de**
  Universität Witten-Herdecke, von Dr. Veronica Carstens gefördert; Komplementärmedizin wissenschaftlich
- **www.das-gesundheitsportal.com**
  alternative Heilmethoden und Diagnoseverfahren
- **www.egms.de**
  medizinisch-wissenschaftliche Publikationen
- **www.escop.com**
  The European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP). Internetseite mit internationalen Links
- **www.heilpflanzen-welt.de**
  Informationen zu Heilpflanzen
- **www.herbmed.org**
  Amerikanische Heilkräuterdatenbank der Alternative Medicine Foundation
- **www.koop-phyto.org**
  informatives Arzneipflanzenlexikon und Ratgeber der Kooperation Phytopharmaka
- **www.kraeuter.ch**
  Das Original-Kräuterbuch des Tabernaemontanus von 1625 online
- **www.medline.de**
  gut für Onlinerecherchen Medizin
- **www.pharmakobotanik.de**
  Informationen für Ärzte, Apotheker und interessierte Laien
- **www.pflanzen-bilder.de**
  Große Auswahl an Heilpflanzenbildern
- **www.smgp.ch**
  Homepage der Schweizerischen medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie
- **www.Pflanzenbestimmung.de**
  Onlinebestimmung mit Infos zu Botanik und Forum
- **www.blumeninschwaben.de**
  Online-Photo-Bestimmungsschlüssel

Zeitschriften

DHZ Deutsche Heilpraktikerzeitschrift Sonntag Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, Oswald-Hesse-Straße 50, D-70469 Stuttgart. Erscheint monatlich. www.medizinverlage.de

Erfahrungsheilkunde Zeitschrift für Ärzte für Allgemeinmedizin/Naturheilkunde, Heilpraktiker, erscheint monatlich, www.medizinverlage.de

Gesundheitsnachrichten A. Vogel AG, Hätschen, Postfach 63, CH-9053 Teufen. www.verlag-avogel.ch

Kraut und Rüben Deutscher Landwirtschaftsverlag GmbH, Lothstr. 29, 80797 München. 12 Ausgaben jährlich. www.krautundrueben.de

MedPlus für Allgemeinärzte, Fachzeitschrift für Komplementärmedizin und erfolgreiches Praxismanagement, erscheint monatlich, www.medplus-online.info

Natürlich AZ Fachverlage AG, Neumattstr. 1, CH-5001 Aarau. 12 Ausgaben jährlich; mit regelmäßiger Heilpflanzen-Rubrik. www.natuerlich-online.ch

Naturamed Forschung und Praxis; offizielles Organ des Komitee Forschung Naturmedizin e.V. (KFN) www.natura-med.de

Natur und Medizin Mitgliederbrief der Fördergemeinschaft für Erfahrungsheilkunde NATUR UND MEDIZIN e.V., Carstens-Stiftung. 6 Ausgaben jährlich. www.naturundmedizin.de

Naturheilpraxis Pflaum Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 190731, 80607 München. Erscheint monatlich. www.naturheilpraxis.de

Naturarzt AccessMarketing GmbH, Alt Falkenstein 37 a, 61462 Königstein. Erscheint monatlich. www.naturarzt-access.de

Natur und Heilen Verlag Natur und Heilen, Nikolaistr. 5, 80805 München. Erscheint monatlich. www.naturundheilen.de

Zeitschrift für Phytotherapie Hippokrates Verlag, Postfach 300504, 70445 Stuttgart. 10 Ausgaben jährlich. www.hippokrates.de

Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten

Heilpflanzen / Phytotherapie

Artemisia Allgäuer Heilpflanzenseminare
Hopfen 29
88167 Stiefenhofen im Allgäu

Tel.: 08386-96 05 10
info@artemisia.de
www.artemisia.de

Freiburger Heilpflanzenschule Ursel Bühring
Zechenweg 6
79111 Freiburg

Tel.: 0761-556 559 05
Fax: 0761-556 559 06
info@heilpflanzenschule.de
www.heilpflanzenschule.de

Heilen mit Pflanzen e. V.
Institut für Phytotherapie und Heilpraktikerschule
Klaus Krämer
Paul-Lincke-Ufer 42/43
10999 Berlin-Kreuzberg

Tel.: 030-61 12 89 33
buero@heilen-mit-pflanzen.de
www.heilen-mit-pflanzen.de

Heilpflanzenschule Verden
Dipl. Biol. Margitta Paprotka-Kühne
Schafwinkeler Dorfstr. 1 A
27308 Kirchlinteln

Tel.: 04237-94 22 82
Fax: 04237-944 01 12
mpk@heilpflanzenschule-verden.de
www.heilpflanzenschule-verden.de

Phytaro Heilpflanzenschule
HP Peter Germann
Köln-Berliner-Str. 9
44287 Dortmund

Tel.: 0231-4 44 06 75
info@phytaro.de
www.phytaro.de

Susanna Anderegg-Rhyner
(**Wickelfachfrau** und Fachfrau für ganzheitliche **Aromatherapie** und **Heilpflanzenkunde**)
Lentulusstr.48
CH-3007 Bern

Tel.: 0041 (0)31 372 16 09
anderegg48@bluewin.ch

Pia Hess Naturkosmetik und Heilpflanzenkurse
(Drogistin, Fachfrau für ganzheitliche **Aromatherapie** und **Pflanzenheilkunde**)
Falkenriedweg 5
CH-3032 Hinterkappelen

Tel.: 0041 (0)31 901 22 21
Fax: 0041 (0)31 901 24 06
pianaturkosmetik@bluewin.ch
www.pianaturkosmetik.ch

Aromatherapie

AiDA INTERNATIONAL
Institut für Aromapraxis in Therapie und Pflege
Eliane Zimmermann
Ardaturrish Beg
IRL-Glengarriff, County Cork (Republik Irland)
Service Tel.:
089-89 62 32 90
zimmermann@aromapraxis.de
http://www.aromapraxis.de

Primavera Life
Am Fichtenholz 5
87475 Sulzberg

Tel.: 08376-80 80
Fax: 08376-808 39
info@primavera-life.de
http://www.primavera-life.de

Wickelanwendungen

LINUM e. V.
Weiterbildung zur Fachfrau / Fachmann für Wickelanwendungen

elke.heilmann-wagner@web.de
www.linum-schule.de

39

Literatur

Botanische Bücher (inkl. Bestimmung)

Dal Cero M: Pflanzen für die Gesundheit. Botanik in der Praxis. Bern: hep; 2004.

Frohne D, Jensen U: Systematik des Pflanzenreichs. 5. Aufl. Stuttgart: WVG; 1998.

Heeger EF: Handbuch des Arznei- und Gewürzpflanzenanbaus. Reprint. Frankfurt a. M.: Deutscher Landwirtschaftsverlag Harri Deutsch; 1989.

Hobhouse H: Fünf Pflanzen verändern die Welt. München: Klett DTV; 1992.

Pollan M: Botanik der Begierde. Vier Pflanzen betrachten die Welt. München: Claassen; 2002.

Rousseau JJ: Botanische Lehrbriefe. Frankfurt a. M.: Insel Taschenbuch; 1979.

Schauer T, Caspari C: Der große BLV-Pflanzenführer. Über 1500 Blütenpflanzen Deutschlands und der Nachbarländer. München: BLV; 2001.

Schneckenburger S: In tausend Formen magst Du Dich verstecken. Goethe und die Pflanzenwelt. Hrsg.: Stadt Frankfurt a. M. (Bezugsadresse: Palmengarten der Stadt Frankfurt a. M., Siesmayerstr. 61, 60323 Frankfurt a. M., Tel.: 0 69-21233383.)

Schönfelder I, Schönfelder P: Der neue Kosmos-Heilpflanzenführer. Über 600 Heil- und Giftpflanzen Europas. Stuttgart: Kosmos; 2001.

Vonarburg B: Homöotanik. Farbiger Arzneipflanzenführer der klassischen Homöopathie. 3. Aufl. 4 Bde. Stuttgart: Karl F. Haug; 2005.

Wittstein GC: Etymologisch-botanisches Wörterbuch. Vaduz/Liechtenstein: Sändig Reprint; 1995 (von 1856).

Geschichte der Heilpflanzenkunde Mythologie/Etymologie

Baumann H: Die griechische Pflanzenwelt in Mythos. Kunst und Literatur. 4. Aufl. München: Hirmer; 1999.

Böttcher H: Wunderdrogen. Die abenteuerliche Geschichte der Heilpilze. München: Knaur Verlag; 1963.

Bäumler E: Auf der Suche nach der Zauberkugel. Vom großen Abenteuer der modernen Arzneimittelforschung. Düsseldorf: Econ; 1963.

Dioscorides: Kreutterbuch von 1610. Reprint. München: Konrad Kölbl; 1964.

Erhardt GW, Götz E, Bödecker N, Seybold S (Hrsg.): Zander Handwörterbuch der Pflanzennamen. 17. Aufl. Stuttgart: Ulmer; 2002.

Fuchs L: Das Kräuterbuch von 1543 – kolorierte Gesamtausgabe. Köln: Taschen; 2001.

Gawlik W: Götter, Zauber und Arznei. Schäftlarn: Barthel und Barthel; 1994.

Henning V: Höhepunkte der Klostermedizin. Der „Macer Floridus“ und das Herbarium des Vitus Auslasser. Leipzig: Reprint; 2002.

Hertling B: Wie aus dem Zankapfel die Einbeere wurde. (Heil)Pflanzen im griechischen Mythos. Augsburg: Foitzik Verlag; 2006.

Hildegard von Bingen: Heilkraft der Natur – Physica. Rezepte und Ratschläge für ein gesundes Leben. Freiburg: Herder; 1997.

Kaufhold P: PhytoMagister. Zu den Wurzeln der Kräuterheilkunst. 2. Ausgabe. Norderstedt: Book on Demand GmbH; 2008.

Kölbl K: Kölbl's Kräuterfibel. Reprint. München: Konrad Kölbl; 1993.

Lonicerus A: Kräuterbuch von 1679. Reprint. München: Konrad Kölbl; 1962.

Mayer JG, Ueheleke B, Saum K: Handbuch der Klosterheilkunde. München: Zabert Sandmann; 2003.

Pelt JM: Die Geheimnisse der Heilpflanzen. München: Knesebeck; 2005.

Sauerhoff F: Etymologisches Wörterbuch der Pflanzennamen. Stuttgart: WVG; 2003.

Schmitz R: Geschichte der Pharmazie. Bd 1. Eschborn: Govi; 1998.

Stoffler HD: Der Hortulus des Walahfrid Strabo. Aus dem Kräutergarten des Klosters Reichenau. Sigmaringen: Thorbecke; 1989.

Stoll U: Lorscher Arzneibuch. Sudhoffs Archiv. Heft 28.

Storl WD: Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten. Bielefeld: J. Kamphausen; 1997.

Giftpflanzen

Buff W, von der Dunk K: Giftpflanzen in Natur und Garten. Berlin: Paul Parey; 1988.

Frohne D, Pfänder HJ: Giftpflanzen. Ein Handbuch für Apotheker, Ärzte, Toxikologen und Biologen. 4. Aufl. Stuttgart: WVG; 2004.

Lewin L: Gifte und Vergiftungen. Lehrbuch der Toxikologie. Heidelberg: Karl F. Haug; 1992.

Nowack, R.: Notfallhandbuch Giftpflanzen. Ein Bestimmungsbuch für Ärzte und Apotheker. Berlin, Heidelberg, Tokio: Springer; 1998.

Rätsch C: Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen. CH-Aarau: AT; 2002.

Roth L, Daunderer M, Kormann K: Giftpflanzen – Pflanzengifte. Hamburg: Nikol.; 2000.

Grundlagenwerke (Klassiker, Lehr- und Ausbildungsbücher)

Fintelmann V, Weiß RF: Lehrbuch der Phytotherapie. 11. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 2006.

Frohne D: Heilpflanzenlexikon. Ein Leitfaden auf wissenschaftlicher Grundlage. 8. Aufl. Stuttgart: WVG; 2007.

Schilcher H, Kammerer S: Leitfaden Phytotherapie. 3. Aufl. München: Urban & Fischer; 2007.

Wichtl M (Hrsg.): Teedrogen und Phytopharmaka – Ein Handbuch für die Praxis auf wissenschaftlicher Grundlage. Stuttgart: WVG; 2002.

Grundlagenwerke (Phytotherapie allgemein)

Bäumler S: Heilpflanzenpraxis heute. Portraits, Rezepturen, Anwendung. München: Elsevier; 2007.

Braun H, Frohne D: Heilpflanzenlexikon. Stuttgart: Gustav Fischer; 1994.

Bühring U: Alles über Heilpflanzen, erkennen – anwenden – gesund bleiben. Stuttgart: Ulmer; 2007.

Bühring U: Freiburger Heilpflanzenblätter. Sammelband 1 – 4. Stegen: Edition Achillea; 2002. (Bezugsadresse: Freiburger Heilpflanzenschule)

Ennet D, Reuter HD: Lexikon der Pflanzenheilkunde. Stuttgart: Hippokrates; 1998.

Fintelmann V, Menßen HG, Siegers CP: Phytotherapie Manual. 2. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 1993.

Fintelmann V: Praktische Tee-Therapie. Stuttgart: WVG; 2005.

Grünwald J, Jänicke C: Grüne Apotheke. München: Gräfe und Unzer; 2004.

Kraft K, Blaser G: Checkliste Phytotherapie. Stuttgart: Thieme; 2000.

Jänicke CH, Grünwald J, Brendler T: Handbuch Phytotherapie. Indikationen, Anwendungen, Wirksamkeit, Präparate. Stuttgart: WVG; 2003.

Madaus G: Lehrbuch der biologischen Heilmittel. Bd. II. Leipzig: Thieme; 1938: 1396.

Meyer E: Tee-Rezepturen. Ein Handbuch für Apotheker und Ärzte. Stuttgart: DAV; 1995.

Pahlow M: Das große Buch der Heilpflanzen. Gesund durch die Heilkräfte der Natur. München: Gräfe und Unzer; 1999.

Poletti A, Schilcher H, Müller A: Heilkräftige Pflanzen. Weil der Stadt: Walter Hädecke; 2000.

Reuter HD: Therapie mit Phytopharmaka. Stuttgart: Gustav Fischer; 1997.

Rothmaler R: Phytotherapie. Stuttgart: Sonntag; 1994.

Saller R, Reichling J, Hellenbrecht D: Phytotherapie. Klinische, pharmakologische und pharmazeutische Grundlagen. Heidelberg: Karl F. Haug; 1995.

Schilcher H: Kleines Heilkräuterlexikon. Weil der Stadt: Hädecke; 1999.

Wagner H, Wiesenauer M: Phytotherapie/Phytopharmaka und pflanzliche Homöopathika. Stuttgart: Gustav Fischer; 1995.

Van Wyk BE, Wink C, Wink M: Handbuch der Arzneipflanzen. Ein illustrierter Leitfaden. Stuttgart: WVG; 2004.

Zimmermann W: Praktische Phytotherapie. Stuttgart: Sonntag; 1994.

Grundlagen – Wirkstoffe

Bickel-Sandkötter S: Nutzpflanzen und ihre Inhaltsstoffe. 2. Aufl. Wiebelsheim: Quelle & Meyer; 2003.

Funke H: Die Welt der Heilpflanzen. Bd. 1: Wirkstoffe. München: Richard Pflaum; 1980.

Gessner O, Orzechowski G: Gift- und Arzneipflanzen von Mitteleuropa. Heidelberg: Carl Winter Universitätsverlag; 1974.

Teuscher E: Biogene Arzneimittel. Stuttgart: WVG; 2004.

Wagner H: Arzneidrogen und ihre Inhaltsstoffe Bd. 2. Stuttgart: WVG; 2003.

Heilpflanzen in der Kinderheilkunde/für Kinder

Bergmann H, Bühring U, Groß A: Kleine grüne Wunder. Mit Kindern die Natur entdecken. Freiburg: Selbstverlag; 2002. (Bezugsadresse: Freiburger Heilpflanzenschule)

Bühring U, Ell-Beiser H, Girsch M: Heilpflanzen in der Kinderheilkunde. Das Praxis-Lehrbuch. Stuttgart: Sonntag; 2007.

Schilcher H: Phytotherapie in der Kinderheilkunde. Stuttgart: WVG; 1999.

Heilpflanzen in der Kosmetik

Hess Heer P, Krauchthaler R: Schönheit durch Kräuter und Essenzen. Selbstgemachte Kosmetik für Haut und Haar. CH-Aarau: AT; 1998.

Raab W, Kindl U: Pflegekosmetik. Ein Leitfaden. 3. Aufl. Stuttgart: WVG; 2004.

Heilpflanzen in der Küche/Gewürze

AID Verbraucherinformation „Wildgemüse“. Faltblatt Nr. 2521. (Bezugsadresse: AID-Verbraucherdienst, Konstantinstr. 124, 53179 Bonn)

Bommert W (Hrsg.), Klemme B: Delikatessen am Wegesrand. Düsseldorf: Rau; 1995.

Bühring U, Schneider J: Blütenrezeptkarten. 3 Postkartenbücher. Selbstverlag. (Bezugsadresse: Freiburger Heilpflanzenschule)

Bühring U: Aus Freya's Zaubergarten. Kochen mit Wildkräutern. Bd. 1 – 4. Stegen: Edition Achillea; 1992. (Bezugsadresse: Freiburger Heilpflanzenschule)

Engel FM: Mein Küchengarten-Brevier. Gemüse, Würzkräuter, Beeren. CH-Bern: Hallwag; 1978.

Grau J, Jung R, Münker B: Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter. München: Orbis; 2001.

Helm EM: Feld-, Wald- und Wiesenkochbuch. 5. Aufl. München: BLV; 2005.

Küster H: Wo der Pfeffer wächst. Ein Lexikon zur Kulturgeschichte der Gewürze. München: C.H. Beck; 1987.

Liebster G: Heilkraft aus dem Garten. Gehölze, Gemüse und Kräuter als Heilpflanzen. Herrsching: Manfred Pawlak; 1991.

Marti O: Frühling in der Küche. Ein Poet am Herd. 3. Aufl. CH-Bern: Hallwag; 1994.

Steinbach G (Hrsg.): Beeren, Wildgemüse Heilkräuter. München: Mosaik; 1996.

Kräuterbücher

Beiser R: La Luna Kräuterbuch. Bd. I. Selbstverlag; info@lalunakraeuter.de; 2007.

Bocksch M: Heilpflanzen. Kennzeichen, Heilwirkung, Anwendung. München: BLV; 2007.

Fischer-Rizzi S: Medizin der Erde. Legenden, Mythen, Heilanwendung und Betrachtung unserer Heilpflanzen. München: Hugendubel; 2000.

Fischer-Rizzi S: Botschaft an den Himmel. Anwendung, Wirkung und Geschichten von duftendem Räucherwerk. München: Hugendubel; 2002.

Kalbermatten R u. H: Pflanzliche Urtinkturen. Wesen und Anwendung. 2. Aufl. Baden und München: Aarau; 2007.

Messegue M: Das Messegue Heilkräuter-Lexikon. A-Wien: Fritz Molden; 1976.

Schönfelder I u. P: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Stuttgart: WVG; 2004.

Storl WD: Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor. CH-Aarau: AT; 2002.

Storl WD: Kräuterkunde. Braunschweig: Aurum; 1996.

Vonarburg B: Natürlich gesund mit Heilpflanzen. CH-Aarau: AT; 1988.

van Wyk B: Handbuch der Nahrungspflanzen. Stuttgart: WVG; 2005

Kräutermärchen

Bertsch U: Wilma Walnuss und andere Heilpflanzenmärchen (auch als CD). Eigenverlag: bestellung@ursula-bertsch.de.

Bertsch U: Heilpflanzenmärchen. Loseblattsammlung. Freiburg: Eigenverlag: bestellung@ursula-bertsch.de (www.ursula-bertsch.de).

Schmidt G: Sonnenwirbel für den König. Kräutermärchen. Eigenverlag: mail@carpe-florem.de; 2007.

Tegetthoff F: Neue Kräutermärchen: Märchen über die geheime Kraft der Pflanzen. 5. Aufl. München: Nymphenburger; 2007.

Naturheilkunde

Bathmanghelidj F: Wasser, die gesunde Lösung. Kirchzarten: VAK; 2002.

Gillert O, Rulffs W: Hydrotherapie und Balneotherapie. Theorie und Praxis. 11. Aufl. München: Richard Pflaum; 1990.

Karl J: Neue Therapiekonzepte für die Praxis der Naturheilkunde. München: Richard Pflaum; 1995.

Mutter J: Amalgam-/Quecksilbervergiftungen richtig ausleiten. Weil der Stadt: Natura Viva; o. J.

Neumayer P: Natürliche Antibiotika. Sanfte Heilung aus dem Pflanzenreich. Berlin: Ullstein; 2003.

Ornish D: Revolution in der Herztherapie. Stuttgart: Kreuz; 1992.

Ornish D: Die revolutionäre Therapie. Heilen mit Liebe. München: Mosaik; 2002.

Phytotherapie für verschiedene Berufsgruppen

Adamaszek K, Bloemeke V, Brühl M, Bühring U: Naturheilverfahren in der Hebammenarbeit. Stuttgart: Hippokrates; 2002.

Bühring U, Sonn A: Heilpflanzen in der Pflege. 2. Aufl. Bern: Huber; 2009.

Fischer U: Frauen-Heilpflanzen. München: Nymphenburger; 2006.

Laue B: Heilpflanzen für Frauen. Reinbeck: Rowohlt TB; 2005.

Stadelmann I: Hebammensprechstunde. Eigenverlag; 2001.

Stadelmann I: Bewährte Aromamischungen. Eigenverlag; 2001.

Phytotherapie bei verschiedenen Indikationen

Afzal M, Ahmad SA, Ahmad SH, Holt AH, Syed TA: Management of Psoriasis with Aloe vera extract in a hydrophilic cream. A placebo-controlled, double-blind study. Trop Med Int Health. 1996; 1: 505 ff.

Akhondzadeh S et al.: Comparison of Lavendula angustifolia Tincture and Imprimanine in the treatment of mild to moderate depression. A double-blind, randomized trial. Prog Neuropsychopharmacol. Biol Psychiatrie. 2003; 27(1): 123 – 127.

Augustin M; Hoch Y: Phytotherapie bei Hauterkrankungen. Grundlagen – Praxis – Studien; München: Urban und Fischer; 2004.

Augustin M (Hrsg.): Naturheilverfahren bei Hauterkrankungen. Stuttgart: Hippokrates; 2002.

Bingham R, Bellew, BA: Yucca Plant Saponin in the Management of Arthritis. Journal of Applied Nutrition. 1975; 27: 45 – 50.

Bingham R, Harris DH, Laga T: Yucca Plant Saponin in the Treatment of Hypertension and Hypercholesterolemia. Journal of Applied Nutrition. 1978; 30: 127 – 134.

Chrubasik S, Wink M (Hrsg.): Phytotherapie bei Störungen und Erkrankungen des Nervensystems. Ludwigshafen: M. Rherinheimer; 1998.

Chrubasik S, Wink M (Hrsg.): Rheumatherapie mit Phytopharmaka. Stuttgart: Hippokrates; 1997.

Fischer H: Frauen Heilbuch. München: Nymphenburger; 2004.

Fischer H: Frauenheilpflanzen. Wirkungen, Hausmittel und praktische Selbsthilfetipps. München: Nymphenburger; 2006.

Houghton PJ, Perry EK, Perry NS, Pickering AT, Wang WW: Medicinal Plants and Alzheimer's disease. From ethnobotany to phytotherapie. J Pharm Pharmacol. 1999; 51: 527 – 534.

Morris N: The effects of lavender baths on psychological well-being. Two exploratory randomised control trials. Complement Ther Med. 2002; 10 (4): 223 – 228.

Müller B: Ökosystem Darm. Zentrale Rolle der Mikroflora für die Immunfunktion. Mainz: NaturaMed. 2002; 17: 33 – 34.

Müller-Lissner A: Bluthochdruck. UV-Licht zeigt antihypertensive Effekte. NaturaMed. 2002; 17.

Omura Y, Beckmann SL: Acupuncture & Electro-Therapeutics. Res Int J. 1995; 20: 133 – 148 u. 195 – 229.

Ott A: Haut und Pflanzen. Stuttgart: Gustav Fischer; 1991.

Parsadet et al.: Effectiveness of oral Ginkgo biloba in treating limited slowly spreading vitiligo. Clin Exp Dermatol. 2003; 28: 285 – 287.

Peskind ER, Raskind MA, Wessel T: Galantamine in AD. A 6-month randomized, placebo-controlled trial with a 6-month extension. Neurology. 2000; 54: 2261 – 2268.

Saller R et al.: Combined Herbal Preparation for Tropical Treatment of Herpes labialis. Forsch. Komplementärmed. Klass. Naturheilk. 2001; 8: 373 – 382.

Scheffer K: Helfen Mandeln gegen das metabolische Syndrom? NaturaMed. 2003; 18: 7.

Wagner H, Dorsch W, Bayer T, Breu W, Willer F: Antiasthmatic effects of onions. Inhibition of 5-lipoxygenase and cyclooxygenase in vitro by thiosulfinates and "Cepaenes". Prostaglandins Leukot Essent. Fatty Acids. 1990; 39: 59 – 62.

Praxis/Anwendung Aromatherapie

Hartwig R, Martinez D: Taschenbuch der Riechstoffe. Ein Lexikon von A – Z. Frankfurt: Harri Deutsch; 1998.

Keville K, Green M: Die Seele der Pflanzen. Ätherische Öle und Kräuteressenzen selbst gewinnen und anwenden. Holm: Deukalion; 1997.

Price S, Price L: Aromatherapie. Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe. CH-Bern: Huber; 2003.

Watson L: Der Duft der Verführung. Das unbewusste Riechen und die Macht der Lockstoffe. Frankfurt: S. Fischer; 2001.

Zimmermann E: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Stuttgart: Sonntag; 2008.

Praxis/Anwendung Bachblüten

Küttel W: Heilende Blütenessenzen. Bewusster leben mit Bachblüten. CH-Aarau: AT; 1998.

Scheffer M, Storl WD: Das Heilgeheimnis der Bachblüten. Von der Weisheit der Pflanzenseelen. München: Heyne; 1995.

Scheffer M: Bach-Blütentherapie. Berlin: Ullstein; 2000.

Tompkins P, Bird C: Das geheime Leben der Pflanzen. Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch; 1977.

Praxis/Anwendung Räuchern

Bader M: Räuchern mit heimischen Kräutern. München: Kösel; 2008.

Rätsch C: Räucherstoffe – Der Atem des Drachen. CH-Aarau: AT; 2002.

Rätsch C: Weihrauch und Copal – Räucherharze und -hölzer, Rituale und Rezepturen. CH-Aarau: AT; 2004.

Praxis/Anwendung Wickel

Sonn A: Wickel und Auflagen. 2. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2004.
Thüler M: Wohltuende Wickel, 9. Aufl. CH-Bern: Thüler; 2003.

40

Pflanzenverzeichnis Deutsch – Latein

C

D

E

F

G

H

L

M

S

Y

Z

41

Pflanzenverzeichnis Latein – Deutsch

A

G

H

I

J

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

42

Sachverzeichnis

A

D

E

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Z